Cu contribuții din partea a 22 de practicieni de frunte

CHI KUNG – ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Contribuții la acest cârlig:

Linda Chase Broda

Jesse Danimann

Russell DesMarais

Ron Diana

Bill Douglas

John Du Cane

Gaspar Garcia

Carri Garripoli

Roger Jahnke

Damaris Jarboux

Jerry Alan Johnson

Mark Johnson

Marcia Kerwit

Richard Leirer

Denms Lewis

Adrian Lowe

Tina Marrow Rasheed

Ronnie Robinson

Ken Sancier

Solala Towler

Gunther Weil

Michael Winn

JAMES MACR i T C

Ckì

Energie pentru viață

Thorsons

Thorsons

O amprentă a lui HarperCollinsP(.r/j//s/iers

77-85 Fulham Palace Road Hammersmith, Londra W6 8JB

Adresa site-ului Thorsons este: www.thorsons.com

À TM

și Thorsons

sunt mărci comerciale ale HarperCollinsPub/fshers Limited

Publicat de Thorsons 2002

10 9 87 6 5 4 32 1

James MacRitchie afirmă dreptul moral de a fi identificat ca autor al acestei lucrări

O înregistrare de catalog pentru această carte este disponibilă de la British Library

ISBN 0-00-714568-3

Tipărit și legat în Marea Britanie de

Scotpnnt, Haddington, Scoția

Fotografie de Robin Matthews Ilustrații de PCA și Jennie Dooge

Notă de la editor

Orice informație furnizată în această carte nu este destinată a fi luată ca înlocuitor pentru sfatul medical. Orice persoană cu o afecțiune care necesită asistență medicală trebuie să consulte un medic sau terapeut calificat.

Această carte este dedicată Qigongului Național (Chi Kung; Asociația * SUA, fraților și surorilor din TheTao

În primul rând, aș dori să le mulțumesc minunatei mele soții și partenere, Damaris Jarboux, și copiilor mei Sonnet, Hagan și John pentru că sunt ceea ce sunt. Dragostea mea dincolo de cuvinte pentru regretata mea mamă Joan Frederica TiIley (fotografie la pagina 1 74 după ce am mers pe vârful Moel Famau, în Țara Galilor de Nord, Regatul Unit, la 82 de ani), sora mea Susan, fratele Malcolm și toți cei din jur. familie.

Oamenii de la HarperCollins pentru că au adus această carte: Beiinda Budge, Wanda Whiteley, Paul Redhead, Samantha Grant, Jo Ridgeway, Kate Latham și lui Matthew Cory, editorul meu, care a făcut ca toate cuvintele să funcționeze. Lui Robin Matthews și Aitken pentru fotografie. Modelelor, pentru Chi lor: Mark Nash, Judith Francés Solomons și Vicki Maschio, și lui Dan Docherty pentru asistență neprețuită în producție.

Celor 22 de colaboratori, enumerați la sfârșitul cărții, care au adăugat atât de multe.

Pentru perspective și editoriale cu idei și text: John Churchill, Peter Conti, Jesse Dammann, Deborah Dodds, John Firor, Finney Fox-Davis, Jennifer Hoyt, Judy Jacobsen, Barbara Jones, Marion Parker, Rachel Rodgers și Beth Sims. Către Caria Gholson pentru îndrumări editoriale și feedback. Profesorului Fang, Ting-yu și doamnei Hua, Yuan de la WASMQ. Prețuiților mei prieteni, pentru toate și toate: Julie Carpenter, Robert Carpenter, Bill Harpe, Robert B. McFarland, Richard Ruster, David Scott, Robert Schuman și Eddie și Debbie Shapiro. Și Anna Wise pentru tot ce am împărtășit și împărtășit.

X Cu o amintire specială și cu apreciere a regretatului Danny Connor din Manchester, un pionier Chi Kong și un exemplu pentru noi toți. Bun, Danny.

Profesorilor, studenților, colegilor mei profesioniști și prietenilor prea numeroși pentru a le menționa individual. Mulțumiri speciale Maestrului Mantak Chia și Prof. JR Worsley.

Și mulțumesc prof. Jin Huai Wang pentru caligrafia lui TheTao.

Și, în cele din urmă, pentru tine, cititorul - scopul pentru a face această carte. Sper că va ajuta să declanșeze în tine ceea ce a făcut în mine. Pentru toți, marea mea apreciere și mulțumiri.

Jim

Ce este această practică minunată numită Chi Kung? Ce facem când facem Chi Kung? Într-un fel, ieșim din simțul nostru banal și limitat al realității și ne deschidem către o formă de experiență mai bogată, mai largă și mai profundă. Permitem ca ceea ce este infinit să fie cuprins de ceea ce este atât de finit – propriile noastre corpuri. Propul nostru sistem energetic este un microcosmos al planetelor și stelelor care se rotesc ușor în spațiu. Propriile noastre minți cresc în lățime pentru a cuprinde universul. Însuși sentimentul nostru despre noi înșine se extinde într-un sentiment mai mare și mai bogat al sinelui divin - sau ceea ce chinezii cali Wuji, originea primordială a oricărei vieți.

Când ne practicăm – forma noastră, respirația, vizualizările, mișcările noastre – ne aliniem cu propria noastră origine, cu dreptul nostru divin de naștere. Ne permitem să devenim „vase goale”, gata să fim umpluți cu energia universului însuși. După cum ne spun toți înțelepții de-a lungul istoriei: noi, în stările noastre umile și adesea confuze de ființă, suntem încă o parte a întregului, o bucată din totalitatea lui. Ce modalitate mai bună de a experimenta asta în mod conștient decât de a practica Chi Kung? Ce modalitate mai bună de a păși în noi dimensiuni ale experienței și cunoștințelor? Ce ocazie mai bună de a ne permite libertatea, puterea, profunzimea caracterului și inteligența pentru a începe să renunțăm la lanțurile iluziei și limitării care ni s-a spus că suntem? Suntem mereu și întotdeauna mult mai mult decât atât!

Când facem Chi Kung, spunem „da” miracolelor și deschiderii către schimbare, vindecare și creștere. Facem primii din o mie de pași în necunoscut, în însuși Tao. Cel puțin, ne permitem să ne vindecăm, să creștem, să ne schimbăm

xii cu marea schimbare care este mereu și constantă. Ne aliniem la marile cicluri ale schimbării și, făcând acest lucru, ne eliberăm de tirania timpului și de limitările vieții. Ne eliberăm astfel încât să putem înălța ca fluturele și să curgăm ca apa care era atât de iubită de vechii înțelepți taoiști. În cele din urmă, suntem practicați de Chi Kung-ul nostru la fel de mult pe cât îl practicăm. O respirație la un moment dat, o mișcare la un moment dat, o clipă la un moment dat.

Solala Towler

După o lungă istorie în care a fost ținut secret în Orient, Chi Kung devine în sfârșit cunoscut pe scară largă în Occident, iar oamenii devin conștienți de beneficiile și efectele sale profunde. Cei mai mulți oameni sunt preocupați de energia lor, acel aspect misterios și evaziv al nostru care ne alimentează și ne oferă sănătatea, puterea, rezistența, optimismul și spiritul care stau la baza oricărei alte lucruri în viața noastră. Chi Kung este o modalitate de a lucra cu, dezvolta și cultiva propria noastră Energie personală, care este însăși esența Vieții din interiorul nostru.

Chi Kung („cultivarea energiei”) cuprinde întreaga gamă a vieții noastre, de la activitățile normale de zi cu zi, cum ar fi șezatul și mersul, până la explorarea celor mai profunde niveluri ale sufletului și spiritului. Se bazează pe principiile Tao-ului, vechea filozofie chineză, cunoscută și sub numele de Calea Naturii.

Această carte este un ghid complet pentru Chi Kung. Conține nu numai o privire de ansamblu cuprinzătoare asupra teoriei și practicii Chi Kung, ci și contribuții din partea a 22 de profesori și practicieni occidentali de top, oferind o perspectivă unică asupra acestei puternice discipline Orientai.

Intrarea Chi Kung-ului și domeniul mai larg al Medicinii Chineze în Occident în ultimii 50 de ani nu a fost fără probleme. Nu în ultimul rând, a fost dificultatea de a traduce termenii folosiți de o cultură în alta. Numele „Chi Kung” a fost ales în 1954 de un subcomitet al guvernului comunist chinez ca nume pentru gama enormă de practici energetice care au fost dezvoltate în China de-a lungul istoriei sale. Când guvernul chinez și-a revizuit mai târziu limba de la idéografie (caligrafie) la fonetică (alfabet occidental), ortografia sa schimbat în „Qigong”. Alte ortografii includ

xiv „Chee Gung” și „Ji Kong”. În această carte, ortografia Chi Kung a fost aleasă parțial pentru că este foarte familiară prin T'ai Chi și Acupunctură.

Într-adevăr, acupunctura, acum ferm stabilită și acceptată pe scară largă în Occident, este ea însăși considerată de mulți ca o formă de

Chi Kung — o modalitate de „a lucra cu energie”. Chi Kung folosește aceleași căi energetice, puncte, principii și diagrame ca și acupunctura. Cu toate acestea, cuvântul „Acupunctură” nu este chineză; de fapt, se spune că ar fi fost inventat de un preot iezuit care slujea în Asia în anii 1500, când a văzut această practică înfăptuită. Chinezii îl cali „Zhen Jou” (Ac și căldură). Acum numesc practica mea profesională Zhen Jou Chi Kung, în ceea ce privește originile sale.

În anii 1950, guvernul chinez a întreprins amalgamarea întregului domeniu al medicinei chinezești pentru a-l alinia cu medicina occidentală. Rezultatul acestui proces a fost numit Medicina Tradițională Chineză (MTC), deși elementul „tradițional” al acestui termen este înșelător. TCM descrie în mod cuprinzător mecanica Sistemului energetic, dar în mod specific lasă deoparte aspectele tradiționale, cum ar fi filosofia taoistă și budistă, emoțiile, poezia și spiritul. În Chi Kung despre care veți citi în această carte, aspectele tradiționale ale fundației sale au fost restaurate.

CUM SĂ UTILIZAȚI ACEASTA CARTE

Această carte este împărțită în cinci părți:

Prima parte Ce   este Chi Kung?
Partea a doua Partea a treia   Sistemul tău energetic Activează energia ta
Partea a patra   Mai mult Chv Mai multă viață

Partea a cincea

Chi Kung de zi cu zi

Partea întâi oferă o privire de ansamblu asupra Chi Kung, descriind originile și istoria acestuia, diferitele forme de Chi Kung disponibile și beneficiile imense pe care fiecare formă de Chi Kung le poate aduce fiecăruia dintre noi. Se discută, de asemenea, cercetările științifice actuale despre energia corpului.

Partea a doua descrie structura și funcția sistemului energetic al corpului, pentru a explica ce este și cum funcționează. O înțelegere a acestui lucru este esențială înainte de a putea continua să învețe să-l controleze și să-l folosească. Spre comparație, sunt prezentate și alte sisteme energetice orientale și occidentale.

Partea a treia examinează atitudinea și pregătirea necesare înainte de a începe orice practică de Chi Kung. Aceasta este urmată de o serie de practici de început care vor oferi oricui o bază pentru o bună sănătate energetică.

Partea a patra trece la un nivel mai înalt și conține multe contribuții din partea autorităților respectate în domeniu. Acestea includ practici avansate pe care le puteți folosi pentru dvs., pentru dvs

familie, prieteni, studenți și clienți. Există, de asemenea, un studiu al tratamentelor și tehnicilor Clinicai Chi Kung xv pe care este cel mai probabil să le întâlniți în Occident.

În cele din urmă, Partea a cincea descrie relevanța Chi Kung-ului pentru activitățile normale ale vieții obișnuite și arată cum puteți aplica principiile și practicile Chi Kung pentru a obține cele mai bune rezultate din viața de zi cu zi. Arată cum se leagă de trezire, muncă, odihnă și somn, precum și cu copiii, școlile, persoanele în vârstă și cei cu nevoi speciale. Cartea se încheie cu o privire asupra relevanței lui Chi Kung pentru societatea globală.

Practicând Chi Kung, vei putea dobândi controlul și stăpânirea propriei energii și vei putea întruchipa Chi-ul tău. Nu există nimic mai bun pe care l-ai putea face pentru tine. Dorința mea este ca această carte să vă ghideze pe Cale.

James MacRitchie

Boulder, Colorado

iunie 2002

INTRODUCERE

fortul

CHnPTER O Γ; e

Chi Kung este un lucru miraculos, misterios și minunat. Acesta străbate un teritoriu vast și este în multe privințe piesa lipsă a culturii occidentale. Poate fi comparat cu muzica sau dansul, prin aceea că, așa cum există multe feluri de acestea, cu tot felul de aplicații, tot așa există multe tipuri de Chi Kung.

Așa cum este cunoscut pe scară largă, „Chi” înseamnă „Energie”, dar „Kung” este un termen pentru care nu există un echivalent ușor în Occident, dar este la baza multor practici medicale și spirituale chineze. „Kung” probabil se traduce cel mai bine în cuvântul „Cultivare”. Deci, prin practicarea Chi Kung practicați Cultivarea Energiei.

INTRODUCAND

CHIKUNG

4 FORMELE CHI KUNG

Există multe forme antice de Chi Kung care au fost transmise cu fidelitate de-a lungul generațiilor și există noi forme care sunt dezvoltate în prezent. Există stiluri speciale care sunt secrete de familie, transmise doar prin descendența masculină și există forme

tradiționale precum „The Five Animai Frolics” și „The Six Healing Sounds” care au fost elaborate, schimbate și extinse aproape dincolo de recunoaștere, până când se pare că fiecare are versiunea lui.

Fiecare are propriul stil individual, dar ca atunci când călătorește pe rute diferite pentru a ajunge la aceeași destinație, în cele din urmă ajung de cele mai multe ori în același loc! O consecință a acestui fapt este că nu există standarde convenite - nu există mai mult un mod „righi” de a face Chi Kung decât un mod „drept” de a dansa. Totuși, rămân unele caracteristici comune pe care toate formele de Chi Kung le împărtășesc.

CARACTERISTICI COMUNE ALE CHI KUNG

Internai si Externai

Aceasta este o împărțire de bază în două mari categorii. Tot Chi Kung implică mișcare și/sau liniște. Internai Chi Kung, care necesită liniște, se numește Nei Dan. Externai Chi Kung, care implică mișcare, se numește Wei Dan. Acestea sunt, de asemenea, cunoscute ca „arte statice” și „arte dinamice”. Ele pot fi, de asemenea, combinate.

Postura, Respiratia si Mintea

Toate formele de Chi Kung folosesc o combinație a acestor trei componente de bază.

Sistemul Meridian și punctele de energie

Tot Chi Kung se bazează pe anatomia energetică a Sistemului Meridian și a punctelor Energetice.

Cei Trei Tan T'ien

Acestea sunt cele trei zone importante din corpul inferior, mijlociu și superior (vezi pagina 83), care sunt considerate a fi centre majore de energie.

Organe și țesuturi

Toate formele de Chi Kung afectează și cultivă organele, țesuturile și funcțiile corpului.

CH! KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

INTERN/NEI DAN SI EXTERN/WEI DAN

5

Nei Dan și Wei Dan sunt cele două categorisiri fundamentale ale Chi Kung și pot fi combinate și integrate în multe feluri. De asemenea, este posibil să știi multe despre unul fără să știi nimic despre celălalt.

Internai Chi Kung

Internai Chi Kung (Nei Dan) include toate tipurile de exerciții care nu implică nicio mișcare externă. Mintea este pe deplin conștientă în timpul acestor exerciții. Unele dintre ele pot fi văzute ca meditație, iar acestea includ categorii de practică, cum ar fi Exerciții de relaxare, Exerciții de respirație și Exerciții în picioare. Aceste practici modifică funcțiile organismului de la o stare de consum de energie la una de restabilire a energiei și contribuie la capacitatea organismului de a se auto-regla, de a se auto-repara și de a se regenera. În exercițiile Nei Dan, sunt folosite metode specifice Posturii, Respirației și Minții pentru a controla și a dirija Chi.

• Postura. Există trei variații de bază ale posturii - în picioare, așezat și culcat.

• Respirația. Practica respirației este un aspect foarte precis și important al Chi Kung. Ea aduce în corp una dintre cele trei componente ale energiei corpului - oxigenul, energia din Cer (celelalte sunt Hrana, energia Pământului și energia moștenită a lui Yuan Chi în rinichi, un aspect al Jing).

• Mintea. Mintea are capacitatea de a dirija Chi-ul în corp și există patru metode majore pentru a face acest lucru:

• concentrarea asupra anumitor puncte energetice;

• concentrarea pe scene sau imagini frumoase și pașnice;

• concentrarea pe o anumită idee, persoană sau memorie;

• concentrarea asupra sensului cuvintelor (cum ar fi Relaxare, Liniste și Pace).

Există o mare varietate de moduri de a combina tehnicile de postură, respirație și minte. Acestea includ exerciții de relaxare pentru pregătire și încălzire și Chi Kung Quiescent pentru a calma mintea; Exerciții de respirație folosind posturi și modele specifice de respirație; Exerciții în picioare care pot fi însoțite de variații ale pozițiilor mâinilor care creează modele geometrice ale Sistemului de meridiane care servesc la conducerea energiei într-o anumită direcție.

Externai Chi Kung

Externai Chi Kung (Wei Dan) se referă la toate formele și stilurile care implică mișcarea externă. Există un număr foarte mare de aceste exerciții, seturi, forme și secvențe:

• Forme clasice, transmise prin istorie, care au suferit nenumărate permutări, variații și adaptări;

INTRODUCAND

CHIKUNG

6 · Seturi de exerciții utilizate pentru tratarea simptomelor și afecțiunilor specifice. Acestea pot

cuprind o formă de Chi Kung medical;

- Secvențe concepute pentru a cultiva forma fizică și forța, ca în Chi Kung „Hard” și antrenamentele de arte marțiale;

- Secrete și tradiții de familie vechi;

- Formulare dezvoltate recent de medici și practicieni;

- Proceduri care sunt transformatoare spiritual;

- Exerciții care sunt utile atunci când te trezești dimineața, comparabile cu întinderile.

Unele dintre aceste exerciții sunt ușor de învățat și de făcut. Unele sunt foarte grele și necesită mult timp, răbdare și practică – dacă, într-adevăr, poți găsi pe cineva dispus să te învețe. Unele sunt atât de ezoterice, rafinate și dificile, încât le-ai fi învățat doar într-un cadru monahal și numai după ce te-ai dovedit că ești vrednic să primești astfel de învățături. Multe dintre secvențele în mișcare sunt extraordinar de grațioase și frumoase de vizionat.

Ca și în cazul altor abilități, cu cât practici mai mult exteriori Chi Kung, cu atât devii mai priceput. Învățarea unei anumite forme o întruchipează în ființa ta și devine parte din tine - o parte a modului în care te miști și te experimentezi. Este cu adevărat o investiție în tine.

CHI KUNG ȘI ALTE PRACTICI

Există caracteristici specifice care disting externai Chi Kung de alte tipuri de exerciții fizice, cum ar fi aerobic, antrenament sportiv și balet.

- Folosește o cunoaștere cuprinzătoare a chi-ului corpului și a sistemului de meridiane.

- Se bazează pe teoriile anatomiei și fiziologiei orientale.

- Se practică într-o stare interioară de pace, realizată prin posturi specifice, respirație și concentrare mentală.

- Necesită calmarea spiritului și reglarea Chi-ului în moduri foarte speciale.

Beneficiile Chi Kung

Există multe motive pozitive pentru a-ți asuma angajamentul semnificativ de a studia și practica Chi Kung, dar cel mai simplu este „pentru că te face să te simți bine”, iar asta poate însemna să simți sănătate, bunăstare, claritate și echilibru emoțional, integrare, sensibilitate, claritate, fericire și satisfacție. Este, de asemenea, o modalitate de dezvoltare spirituală și

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

accesarea sinelui tău superior. Într-o măsură sau alta, toate acestea pot fi atinse sau îmbunătățite 7 prin Chi Kung.

Acest lucru poate fi experimentat cu senzații subiective, cum ar fi senzația de ochi strălucitori, capul limpede, plin de spirit, euforie, pace perfectă, complet relaxat sau profund împrospătat. Sau poate fi pur în termeni fizici, cum ar fi rezistență crescută, digestie mai bună, circulație îmbunătățită, rezistență crescută la boli și scăderea oboselii și oboselii.

Chi Kung poate servi și la eliminarea problemelor și simptomelor specifice În China, se spune că Chi Kung poate fi folosit pentru:

- Vindecarea bolii;
- Prevenirea bolilor;
- Întărirea constituției;
- Evitarea îmbătrânirii premature;
- Prelungirea vieții.

În plus, există și alte beneficii potențiale, cum ar fi câștigarea puterii personale, dezvoltarea abilităților extraordinare, intrarea în stări de conștiință sporite și trăirea în beatitudine.

Originile și istoria Chi Kung

Înainte de a privi în detaliu practica Chi Kung, este util să facem un pas înapoi și să o privim dintr-o perspectivă istorică și culturală. Cel mai bun loc pentru a începe este cu o scurtă istorie a Chinei.

ISTORIA CHINEI

Înainte de 221 î.Hr., pământul pe care îl cunoaștem acum ca China a fost împărțit în multe zone separate, care erau conduse de diferite dinastii. Se spune că a existat un regat legendar numit Hsia încă din 2000 î.Hr. Din aproximativ 1000 î.Hr.-221 î.Hr. a existat o epocă feudală, care s-a încheiat cu cei 250 de ani ai așa-numitei perioade State Warring.

În 246 î.Hr., un tânăr pe nume Chao Cheng a urcat pe tronul unuia dintre statele mai mici. Până în 221 î.Hr., el cucerise progresiv toate celelalte state și crease o singură țară, într-un mod comparabil cu Alexandru Creatul. Și-a folosit numele de familie împreună cu numele unuia dintre marii împărați legendari și s-a numit Chhin Shih Huang Ti, Primul Împărat din Chhin. Pe lângă unificarea țării pentru prima dată, el a desființat sistemul feudal antic, a creat un cod civil comun și a stabilit unul .

limba scrisa. Domnia lui a fost draconiană, dar a durat doar 14 ani, deși CHI KUNG- ul său

8 influența a fost atât de mare încât numele familiei Chhin a devenit baza pentru numele țării și a oamenilor săi.

În această epocă, comparabilă cu Epoca de Aur a Greciei antice, au apărut unii dintre cei mai profundi și luminați gânditori ai istoriei Chinei, care au determinat și încă stau la baza și influențează cultura acesteia. Acestea au inclus LaoTzu, ChuangTzu, Lieh Tzu și K'ung Fu-tzu (Confucius). Tzu înseamnă pur și simplu Maestru. Unele dintre cele mai importante și influente cărți au fost scrise în acest moment, inclusiv The I Ching (Cartea schimbărilor – considerată a fi cea mai veche carte existentă), The Nei Ching (Clasicul medicinei interne) și Tao Te Ching (Cartea Căii și virtutea ei). Autorii multora dintre aceste clasice sunt necunoscuți, precum și datele exacte ale scrierii sau compilării lor - precum Biblia, originile lor se pierd în legendă și preistorie.

După moartea primului împărat, istoria Chinei a progresat într-o manieră yo-yo în următoarele o mie de ani. Mai întâi ar fi unificat, apoi s-ar despărți în state feudale separate, doar pentru a fi unificat din nou de un împărat hotărât.

Prima partiție

A Doua Unire

A doua partiție

A treia unire

A treia partiție

221 d.Hr.-265 d.Hr

265 d.Hr.-479 d.Hr

479 d.Hr.-581 d.Hr

581 d.Hr.-906 d.Hr

907 d.Hr.-1227 d.Hr

În ultimii 1.000 de ani, China a fost unificată, deși sub diferite dinastii. Izolată anterior de majoritatea influențelor exterioare, la sfârșitul secolului al XIX-lea China s-a deschis către lumea occidentală, iar acest lucru a influențat eforturile sale de modernizare. După cel de-al Doilea Război Mondial, comuniștii au câștigat puterea și au impus controale stricte asupra informației și educației în același mod ca și dinastiile din vremurile anterioare.

Una dintre cele mai importante diferențe între modul în care trebuie să vedem lumea în Occident și modul în care o privesc chinezii este că, în timp ce viziunea lor asupra vieții este organizată în jurul și se bazează pe o înțelegere a energiei, a noastră se bazează pe o stăpânire a obiectelor materiale. Implicațiile acestui lucru sunt enorme, în

special în diferența dintre Est și Vest în înțelegerea exactă a ceea ce este o ființă umană. Această diferență este motivul pentru care nu avem echivalent cu Chi Kung. Pentru a aprecia acest lucru, trebuie să ne uităm mai detaliat la istoria taoismului.

Tao

Taoismul este tradiția majoră de la rădăcina Chi Kung. În China a existat o gamă largă de mișcări religioase și spirituale și, de-a lungul istoriei, diferite școli au crescut, s-au dezvoltat, au înflorit și au declinat. Au fost confuciani, naturaliști, budiști, mohiști, logicieni, legaliști și mulți alții, dar de departe cel mai influent și relevant grup în relație cu Chi Kung au fost taoiștii.

Taoismul este o filozofie naturală. Se bazează pe observarea și alinierea la ordinea naturală și organică a lucrurilor - de la mișcările planetare și progresia anotimpurilor, până la sentimentele noastre individuale și modul în care acestea funcționează. Taoiștii pot fi considerați primii oameni de știință, prin aceea că au observat natura, au înțeles căile ei și au aspirat să acționeze în acord cu ea. Astăzi, în China, taoismul este încă foarte viu, adaptându-se la condițiile și circumstanțele vremurilor.

Lao Tzu și Tao Te Ching

Numele Tao este preluat din cartea Tao Te Ching, atribuită lui Lao Tzu (un nume care înseamnă Vechi Maestru) și se presupune că a fost scris în secolul al V-lea î.Hr. În termeni generali, cuvântul „Tao” poate fi tradus ca Cale, Cale sau Drum, „Te” înseamnă Virtute, iar „Ching” înseamnă Carte sau Clasic – deci, Tao Te Ching poate fi tradus ca „Cartea Căii”. și Virtutea ei”.

Tao Te Ching este o colecție de perspective, înțelepciune și învățături. Conține părți de text, cum ar fi proverbe, înșirate împreună fără nicio legătură sau semnificație reală între ele. Textul explorează problemele cunoașterii, timpului, limbajului și sensului și „Calea”. Folosește paradoxul pentru a ne forța să ne regândim. Tao este dincolo de capacitatea limbajului de a descrie. Este o stare de conștiință și o atitudine față de viață și viață.

Chuang Tzu și Lieh Tzu

Alte două figuri majore ale taoismului au fost Chuang Tzu și Lieh Tzu. Chuang Tzu a trăit sub domnia regelui Hui și a regelui Hsuan din Ch'i

în perioada Statelor Combatante, 370-301 î.Hr. El a văzut un înțelept ca pe un reclus care a respins puterea, autoritatea și poziția ca fiind iluzorii și periculoase. El era preocupat să elibereze mintea de ideile convenționale și tiparele de comportament, pentru a vedea mai adânc în natura lucrurilor. Pentru el, acest mod duce la libertate.

Lieh Tzu a fost venerat de Chuang Tzu ca un înțelept. Se spune că a trăit în sălbăticie, departe de lume. Cartea care îi poartă numele, din secolul al II-lea și al III-lea î.Hr., este o colecție de povești, glume, povești, trucuri practice, legende, reflecții și meditații. Pentru Lieh Tzu, Tao este înțeles ca originea și scopul vieții; este imanent și atotcuprinzător.

CARACTERISTICILE TAOISMULUI

Deși au existat mulți alți profesori taoiști, unele dintre caracteristicile esențiale ale taoismului pot fi rezumate după cum urmează:

1 Există o preocupare de bază cu bunăstarea socială.

2 A existat o preocupare pentru misticismul religios.

3 S-a pus mult accent pe pregătirea individului pentru Nemurire (vezi pagina 22).

4 S -a stabilit fundamentul atitudinii științifice, cu o preocupare pentru observarea naturii. Exista o conștiință a naturii schimbării și transformării – taoiștii nu aveau încredere în logică și rațiune. Pentru taoisti, Natura este mama tuturor lucrurilor.

PRINCIPII DE BAZĂ ALE TAOISMULUI

Wu Wei. Acest lucru este cel mai bine descris ca non-acțiune sau non-interferență. Wu Wei este arta de a fi în armonie cu Tao, astfel încât totul să se întâmple așa cum ar trebui, de la sine.

Schimbare. Schimbarea este esența Căii. Știm cu toții că totul se schimbă, dar există un principiu de bază pentru această schimbare. Aceste principii sunt exemplificate în marele clasic al gândirii chineze, The / Ching–The Book of Changes.

Calea Apei. Principiile transformării, relativității, cedării și principiului feminin au fost descrise împreună ca Calea Apei. Apa este un simbol principal pentru

Taoiștii – curge mai departe, înglobează toate spațiile deschise, este de neoprit și găsește întotdeauna calea cea mai ușoară.

Unii taoiști cred, de asemenea, în magie, existența unor tărâmuri ale naturii care nu sunt perceptibile de conștiința obișnuită, în termeni similari șamanismului, și în Hsien, nemuritori perfecționați care trăiesc în tărâmul nemuritor.

Pentru taoişti, Tao este temeiul principal al tuturor lucrurilor. Acest credo de bază este reflectat în capitolul 42 din Tao Te Ching:

Tao este originea Unului,

Unul îi creează pe cei doi,

Cei doi i-au format pe cei trei.

Trom cei trei au ieșit toată Ufe.

Aceasta înseamnă că din Tao provine originea; de la origine provine Yin și Yang; din coloanele Yin și Yang, Rai, Pământ și Umanitate; și din acestea, toate formele de existență.

TAOISMUL „PUR" ȘI TAOISMUL FOLK

Taoismul popular este o religie și o credință a oamenilor obișnuiți, iar diverse școli și tradiții s-au dezvoltat de-a lungul anilor cu propriile temple și preoți. Nu timp de 300 de ani, taoismul a ajuns să fie numit după LaoTzu și, în acest timp, a încorporat multe dintre credințele populare și o mare parte din religia oamenilor obișnuiți. În taoismul popular există figuri legendare, asemănătoare unor sfinți, cei opt nemuritori, care întruchipează ceea ce ar putea fi văzute ca arhetipurile de bază ale naturii umane. Acestea erau personajele în care oamenii de rând din China — fermierii, comercianții, negustorii și muncitorii — au crezut și în care cred. Există un „papă" taoist și un iad taoist — destinația oricui a încălcat morala stabilită și virtuti. Există, de asemenea, un canon taoist, o colecție de scripturi esențiale despre fiecare aspect al vieții — de la pregătirea spirituală, la divinație, astrologie, efectuarea căsătoriilor și îngroparea morților. O atitudine semnificativă este întruchipată în credința în importanța eului individual, mai degrabă decât în a rămâne legat de Pietatea filială și de Închinarea strămoșilor, în care fiecare persoană a fost obligată să se vadă pur și simplu ca o verigă într-un lanț de continuitate familială.

Mai presus de orice, a fost un lucru la care toți taoiștii aspirau, un scop de atins și de măsurat, și acesta a fost „Ating The Tao" - pentru a atinge starea de a fi în care cineva înțelegea, întruchipa și trăia în Tao. , modul în care.

Chi Kung budist

Când vorbim despre Chi Kung budist, ne referim la Chi Kung bazat pe învățăturile lui Buddha Shakyamuni. În termeni generali, acest lucru subliniază controlul și cultivarea Minții, eliminarea dorințelor și compasiunea pentru toate creaturile vii. Interesul este pus și pe Înțelepciune și Iluminare.

Cu toate acestea, există o altă figură de cea mai mare importanță care trebuie menționată - Bodhidharma (P'u T'i Ta Mo, așa cum este cunoscut în China), fondatorul budismului Ch'an (Zen). Ta Mo a creat două seturi de exerciții – „Schimbarea mușchilor și spălarea măduvei osoase” clasic și „Mâinile celor optsprezece Luohans”.

Originile mâinilor celor optsprezece luohani

Se spune că în anul 527 d.Hr., un călugăr indian pe nume Ta Mo a venit la mănăstirea Shaolin din munții Songshan din provincia Hanan pentru a răspândi învățăturile lui Buddha. El a stat și s-a confruntat cu peretele retragerii sale din peșteră timp de nouă ani, meditând în tăcere pentru a căuta iluminarea. În acești ani de meditație, Ta Mo a constatat că efectele cumulative ale nemișcării corpului și membrelor pentru o lungă perioadă de timp, împreună cu frigul amar și vântul din jurul refugiului său montan, îi provocau oboseală, dureri și dureri. Discipolii săi au suferit și ei aceste afecțiuni și deseori ațipit în timpul meditației. Pentru a combate aceste pericole, precum și pentru a le menține în formă și suficient de puternice pentru a se apăra împotriva bandiților și a fiarelor sălbatice, Ta Mo a creat un set de exerciții bazate parțial pe yoga budistă, parțial pe artele fitness existente și parțial pe observațiile sale despre comportamentul animalului. Exercițiile pe care le-a transmis erau cunoscute sub numele de Mâinile celor optsprezece Luohans.

În timpul dinastiei Yuan (1264-1368), Mâinile celor Optsprezece Luohans (formate din 18 mișcări) au fost extinse și mai mult la 72 de mișcări, iar mai târziu până în 179, formând baza lui Shaolin Chuan-Fa (Kung Fu), care a mers pentru a influenţa dezvoltarea tuturor ramurilor artelor orientale de luptă. Aceste mișcări au fost transmise din generație în generație în Templul Shaolin.

Mâinile celor optsprezece Luohan lucrează la toate nivelurile ființei umane - fizic, mental și spiritual. Din punct de vedere fizic, sunt un set de exerciții riguroase care întind și întăresc corpul - oasele, mușchii, tendoanele și articulațiile. De asemenea, drenează canalele și îmbunătățesc circulația sângelui și a energiei, iar acest lucru îl realizează lucrând cu polaritatea Yin/Yang în mișcări. Respirația abdominală profundă oxigenează organismul, aducând un surplus de energie care este transmutat într-o conștiință superioară.

Fidele originii lor, Mâinile celor Optsprezece Luohani urmează și se conformează principiilor budiste și sunt un exercițiu indispensabil pentru oricine practică meditația șezând sau dorește să se mențină în formă. Când Bodhidharma a creat aceste mișcări, el a căutat un exercițiu care să antreneze corpul și mintea să aducă dozatorul de Suflet la Adevăr.

CHI KUNG-

INTRODUCILO

CHIKUNG

Un limbaj al energiei

Energia este Viață, dar, în mod remarcabil, un limbaj al Energiei nu există în Occident. Limbajul ne oferă atât un mijloc de a exprima sensul, experiența și senzația, cât și un mod de a înțelege aceste lucruri noi înșine. Deci, fără un limbaj al Energiei, într-o anumită măsură suntem privați de o conștientizare conștientă a propriilor noastre vieți. Este norocos că organismul uman are o capacitate încorporată de a-și conduce propriul sistem energetic, dar pentru a ne dezvolta înțelegerea și autoexprimarea este important să fim conștienți de cele patru componente majore ale sistemului energetic din Chi Kung. Acestea sunt:

1 Yin și Yang;

2 Cele cinci elemente;

3 Scala procentuală;

4 Controlul volumului.

Yin și Yang reprezintă polarii opuși în orice situație dată, așa cum știm ceva comparându-l cu altceva - fierbinte și coid, plin și gol, stil și mișcare, extindere și contractare, deasupra și dedesubt, sus și jos, dreapta și stânga, și față și spate. Experiența noastră este definită de aceste polarități, iar gândirea în acești termeni oferă o metodă de descriere a experienței.

Cele Cinci Elemente (sau Cinci Faze) sunt un mijloc de a descrie calitatea de bază ireductibilă a ceva. Fiecare dintre cele cinci elemente are organe corespunzătoare, temperatură, culoare și direcție. Acest lucru ne permite să descriem o temperatură internă ca fiind caldă, rece, caldă, rece sau blândă; o culoare internă ca verde, roșu, galben, alb sau albastru; o indicație a locației ca sus, jos, dreapta, stânga sau centru. Limbajul celor Cinci Elemente este limbajul propriei noastre structuri interne.

Scala procentuală nu este de obicei identificată ca un mecanism intern, dar stă la baza tot ceea ce facem. Avem un mijloc inerent de a cântări un lucru față de altul în termeni procentuali și se întâmplă automat și intuitiv. De exemplu, așa știm efortul relativ pe care trebuie să-l depunem atunci când ridicăm o ceașcă goală, spre deosebire de un ingoi

de plumb. În mod similar, ne putem împărți atenția în părți, de exemplu, 50% pentru fiecare mână sau 25% pentru fiecare mână și picior. Sau am putea pune o treime din concentrarea noastră în fiecare dintre cei trei Tan T'ien. În Chi Kung putem decide ce nivel de atenție să direcționăm către orice domeniu dat al vieții noastre și cât timp să o menținem acolo.

Controlul volumului este capacitatea de a modifica cantitatea, cantitatea și intensitatea a ceva. În termeni Chi Kung, asta înseamnă că poți face o practică ușor sau puternic, cu forță deplină sau cu aproape nimic. Îl puteți reduce sau crește, ca și în cazul volumului unui sistem de sunet, pentru a-l obține la volumul potrivit pentru orice situație dată. Avem control asupra cât de mult din energia noastră avem nevoie sau dorim să folosim.

ENERGIE

ȘI VIAȚA

16 Chi Kung și aplicațiile sale

O CUTIE DE INSTRUMENTE COMPLETĂ

Chi Kung poate fi folosit în multe scopuri și tot felul de motive. Este ca o cutie de instrumente în care există multe instrumente diferite, toate cu aplicații diferite. Unele dintre ele sunt simple și directe, în timp ce altele sunt atât de complicate încât aveți nevoie de instrucțiuni specializate de la cineva care este instruit și experimentat. Este la fel de important să alegeți unealta righi, pe cât este să înțelegeți metoda de utilizare - ați fi la fel de prost sfătuit să încercați să slăbiți un șurub cu o cheie pe cât ați face să participați la o competiție de arte marțiale având doar antrenat într-un Metoda Chi Kung pentru longevitate.

În general, cu cât ceva este mai simplu și mai larg, cu atât mai mulți oameni sunt capabili să o facă; cu cât lucrul este mai rafinat și mai specializat, cu atât mai puține persoane care sunt interesate de el sau care pot avea acces la el. Milioane de oameni pot face posturi simple în picioare și vor avea nevoie de instrucțiuni minime, în timp ce doar cei foarte selectați sunt inițiați în nivelurile superioare ale Alchimiei Interioare în tradiția monahală a cultivării spirituale.

Informațiile disponibile în prezent variază de la cărți disponibile pe scară largă; casete video care demonstrează fiecare mișcare a unei anumite forme de Chi Kung; cursuri, ateliere și programe de formare săptămânale, de weekend sau prelungite. Există programe de orice formă și dimensiune oferite de profesori cu diferite niveluri de experiență și realizare (vezi paginile 197-198).

UN COMPENDIU DE APLICAȚII

Următorul este un compendiu al aplicațiilor Chi Kung. Unele dintre ele pot părea atât de evidente sau banale încât vă puteți întreba de ce sunt incluse; altele pot părea destul de fantastice, ceea ce te duce să te întrebi cum pot fi posibile.

- Fitness și sport;
- Arte Marțiale;
- Sănătate și Vindecare;
- Sexul;
- Longevitatea;
- Abilități umane extraordinare;
- Dezvoltare spirituală;
- Nemurirea.

CHi KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Chi Kung pentru fitness și sport

Există multe aplicații ale Chi Kung pentru fitness. A spune că folosești Chi pentru fitness în China este ca și cum ai spune că folosești mușchii pentru exerciții fizice în Occident - nu are sens să încerci să le separi pe cele două. Stabilită de mult în Est la toate nivelurile societății – de la „întinderi” de dimineață până la antrenamente complete – această formă de exercițiu intră rapid în curentul principal în Occident. În YMCA-uri și cluburi de sănătate, există informații despre exerciții alternative, righi acolo printre echipamentele hi-tech. Aceste informații nu acoperă numai cele trei discipline larg cunoscute - yoga, karate și tai chi - dar acum și chi kung.

Există seturi clasice pentru sănătate și fitness – auto-masaj, Cele opt piese de brocart (Ba Duan Jin), Cele cinci animații (Wu Qin Xi), Gâscă sălbatică Chi Kung, Macara zburătoare Chi Kung, Dragon înotător Chi Kung – specific secvențe de exerciții fiecare cu propriul scop și beneficii.

Chi Kung și Artele Marțiale

Artele marțiale sunt specifice Orientului. Deși toate celelalte culturi au forme de luptă, în China au fost ridicate la o obsesie națională. Se pare că există puțină istorie a sporturilor competitive în China. Dezvoltarea excelenței în cultura fizică este concentrată în luptă, în măsura în care este considerată o formă de artă. În zilele noastre nimeni nu este rănit foarte tare, dar nu a fost întotdeauna așa.

După sosirea lui Ta Mo din India, în jurul anului 500 d.Hr., la mănăstirea Shaolin, călugării au început să cultive puterea fizică prin practica de schimbare a mușchilor și spălarea măduvei osoase (care folosește metode pentru a curăța grăsimea acumulată din centrul oaselor și, prin urmare, a produce abundență de celule sanguine curate și proaspete – unul dintre „secretele” longevității.) Ei au dezvoltat, de asemenea, antrenamentul Iron Shirt, pentru a putea rezista la lovituri

dure fără a deteriora organele interne esențiale. Mănăstirea Shaolin a devenit faimoasă pentru stilurile sale de arte marțiale, folosind multe tehnici secrete.

O aplicație a artelor marțiale Chi Kung a devenit cunoscută sub numele de Hard Chi Kung. Practicanții demonstrează fapte remarcabile de forță și abilități, care sunt uneori efectuate în China, ca spectacole laterale de stradă pentru donații de la trecători. O altă aplicație este în Tai Chi Chuan, „boxul în umbră" care curge, care a fost folosit pentru luptă și luptă.

Chi Kung pentru Sănătate și Vindecare

Dintre numeroasele aplicații ale Chi Kung, aceasta poate deveni în cele din urmă cea mai cunoscută în Occident. În ceea ce privește eficacitatea, există puține pentru a o egala.

Există o serie de forme și stiluri. „Medicai Qigong" (vezi pagina 142) și „Vindecarea Chi Kung" (vezi pagina 136) sunt efectuate de un practicant care își transmite energia unui pacient. Aceste stiluri depind de o cunoaștere clinică de lucru cuprinzătoare a sistemului meridian și energetic, precum și a principiilor implicate în diagnosticul și tratamentul oriental. „Rețete de exerciții" sunt date pentru anumite boli și boli. Cărțile de medicină chinezească Chi Kung sunt pline de aceste exerciții și practici.

ENERGIE

ȘI VIAȚA

18

SĂNĂTATE =

Echilibru,

Flux liber,

Calitate corectă,

Volum bun și relații corecte

a Sistemului Energetic

Chi Kung este un termen care poate fi folosit pentru a acoperi multe forme diferite de terapie. Acupunctura, care lucrează și cu energia corpului, este cea mai răspândită tehnică clinică Chi Kung în Occident. Din cauza acestei afilieri strânse, este posibil ca acupuncturii să adauge din ce în ce mai mult titlul „Videcător Chi Kung" pe cărțile lor de vizită, pe măsură ce antrenamentul devine tot mai disponibil. Cele mai apropiate discipline în prezent sunt Healing Touch și Therapeutic Touch (vezi pagina 76).

Chi Kung și Sex

Sexul este unul dintre cele mai convingătoare și mai nedumerite aspecte ale vieții. Ea generează entuziasm, confuzie, pasiune, depresiune, dragoste, constrângere și bucurie. În Sistemul Oriental, energia sexuală a cuiva este asociată cu energia motivațională primară, nivelul biologic, animal al ființei. Acesta este cunoscut sub numele de Jing, care este una dintre cele Trei Comori – Jing, Chi și Shen (vezi pagina 65). Reținerea și cultivarea Jing-ului este văzută ca fiind esențială pentru a progresa la niveluri mai înalte de energie și spirit.

Încercarea de a înțelege sexul fără a include sistemul energetic este ca și cum ai vizita o țară străină fără a vorbi limba - și fără o hartă - dar Chi Kung poate deschide această nouă lume a sexualității. Există două aspecte ale dezvoltării sexualității – „cultivarea unică” și „cultivarea dublă” (vezi pagina 129). După cum este implicit, cultivarea unică este practicată pe cont propriu; cultivare duală cu un partener. Dezvoltarea de la nivelul biologic primar, la nivelul emoțional până la cultivarea spiritului poate nu numai să pună capăt confuziei și durerii inutile, ci și să aducă la bun sfârșit cel mai mare dar posibil - Iubirea noastră superioară.

Chi Kung pentru longevitate

Unul dintre cele mai comune stéréotipuri din China este cel al „înțeleptului bătrân”. Din experiența mea, este cu adevărat dificil să știu până la cel mai apropiat deceniu câți ani au unii chinezi. Longevitatea este unul dintre marile premii din China și demonstrează că ai avut

a înțeles Tao-ul și l-a trăit. În China, se spune că dacă ai murit la 120, atunci ai

a murit tânăr. Nu este necesar să devii ¡II doar pentru că ai îmbătrânit. În schimb, depinde de calitatea, volumul și puritatea esenței, energiei și spiritului tău - Jing, Chi și Shen.

Chi Kung și abilitățile umane extraordinare

Este stabilit că anumite persoane au abilități psihice și paranormale foarte dezvoltate. Există oameni care pot face lucruri pentru care nu există explicații evidente în legile fizicii și științei acceptate în prezent.

În încercarea de a înțelege mecanismele implicate cu abilitățile extraordinare, trebuie să înțelegem că acestea funcționează la niveluri mai înalte decât în mod normal în ceea ce privește percepțiile și experiența noastră senzorială. Deși există doar un număr limitat de senzații și experiențe pe care le putem percepe în mod normal cu organele noastre de simț, abilitățile umane extraordinare sunt legate de capacitatea de a percepe la niveluri mai largi, mai înalte și mai fine.

Prin practică și cultivare este posibil să „ajustăm” aparatul nostru senzorial la diferite frecvențe. Folosind Chi Kung avansat este posibil să se realizeze activități minunate, cum ar fi crearea unui câmp de energie care poate fili sălile și stadioanele sportive. Avem toți potențialul inerent de a dezvolta aceste abilități.

Chi Kung și dezvoltarea spirituală

Cultivarea spirituală face parte din toate culturile și fiecare societate are moduri și mijloace individuale de abordare a ei. Multe culturi își protejează secretele spirituale, iar adesea acestea sunt ezoterice și dezvăluite doar inițiaților. În cadrul Chi Kung, aceste practici ezoterice sunt cunoscute ca „Alchimie interioară” (vezi pagina 20) și sunt practici care dezvoltă stări crescute ale ființei. Multe mijloace au fost folosite pentru a proteja aceste cunoștințe și doar relativ recent au devenit disponibile texte antice în Occident și profesorii estici au fost pregătiți să transmită cunoștințele lor unor elevi occidentali selectați.

În tradiția taoistă, se consideră că există trei corpuri - corpul fizic, corpul sufletesc și corpul spiritual. Fiecare poate fi cultivat prin practici specifice. Pentru a cultiva corpul spiritual, călugării taoişti îşi rafinează şi purifică corpurile fizice, ridicându-şi astfel corpurile energetice la o frecvenţă şi un volum mai ridicat.

Chi Kung și nemurirea

Căutarea nemuririi este o temă centrală a Chi Kung. Are rădăcinile în cele mai vechi tradiții ale Chinei și se întoarce la cea mai veche tradiție șamanică. Aceste tradiții includ descrieri ale Hsien, nemuritorii care trăiau din lumina soarelui și călătoreau la marginile universului după bunul plac.

Procedura propriu-zisă, care este ținută un secret secret, implică condensarea corpului energetic într-o „perlă”. Această perlă este esența condensată a ceea ce suntem, chestia purificată a ENERGIEI

universul pe care fiecare îl avem în interiorul nostru, scânteia de lumină a stelelor pe care o numim „viață”. Spiritul sau ȘI VIAȚA

20 de esență pot fi apoi antrenați să părăsească sau să reintră în corp, prin punctul Chi Kung numit Paihui, în vârful coroanei, în timp ce corpul fizic rămâne în meditație profundă.

Când este timpul să plece în sfârșit pentru totdeauna, practicantul are control complet asupra procesului și poate alege ora exactă la care să plece. Perla/spiritul părăsește apoi corpul definitiv, iar corpul fizic „moare”.

Alchimie interioară și dezvoltare spirituală

Maestrul care îmbrățișează simplitatea, Ce Hong, cel mai vechi și venerat maestru al longevității și al nemuririi.

Este o dimineață frumoasă în primăvara celui de-al 3038-lea an de la înălțarea Împăratului Galben, anul Dragonului. Pe un munte învăluit de

ceață din estul Chinei, în formă de coloana vertebrală a unui dragon adormit, Maestrul Ce Hong urcă pe calea către locul său preferat pentru practica de dimineață de a aduna și cultiva forța universală a vieții, Chi. În timpul vieții sale, el este un nemuritor faimos. El este un maestru al artelor taoiste ale longevității, medicinei și alchimiei spirituale.

Tocmai și-a ingerat ceaiul său puternic de dimineață de ginseng, tang kuei, trei ciuperci (reishi, ganoderma și fuling), fructe de pădure litchi, antier de căprioară și ho shao wu. Astăzi el va practica o formă de auto-cultivare numită „hrană cerească absorbantă” care este o combinație de mișcări blânde care necesită echilibru și flexibilitate, vizualizări și reglarea respirației. El va sta apoi liniștit într-o meditație profundă și va fuziona cu forțele și tărâmurile invizibile printr-un zbor extatic și transcendent. În secolul XXI al calendarului roman (aproape 2.000 de ani mai târziu), aceste practici vor fi cunoscute în întreaga lume ca Chi Kung.

Maestrul Ce nu este doar un om care stă în zori. El este o expresie locală a întregului univers. El este prezenţa în interiorul unei fiinţe discrete a ceea ce scriitorii taoişti cali „origine nediferenţiată” sau „ultim suprem”. El este nemuritor pentru că este conștient de unitatea sa cu ceea ce fizicienii au descoperit că este câmpul atemporal și nemărginit al posibilităților infinite.

ALCHIMIA EXTERIOARĂ VS. ALCHIMIA INTERIOARĂ

Indiferent dacă scopul este longevitatea sănătoasă sau nemurirea, de secole a existat o dezbatere în China dacă elixirul suprem este cel mai bine produs într-un laborator extern sau într-un laborator intern metaforic. Ge Hong era un expert în ambele. Tradiția Nei Dan, elixirul intern, pătrunde adânc în epoca șamanismului, cu mult înaintea istoriei scrise. Tradiția Wei Dan, elixirul extern, a început cu câteva generații înainte ca Ge Hong să se nască și aceasta

continua! prin dinastia Tang (618-907 d.Hr.). Șase împărați din dinastia Tang au murit căutând 21 de nemurire prin elixire de alchimie externă care conțineau mercur și alte elemente metalice otrăvitoare. Pe vremea dinastiei Song de Sud (1126 d.Hr.), era elixirurilor produse pe plan extern a ajuns la sfârşit, iar tradiţia Nei Dan a început să experimenteze o revigorare magnifică.

ELIXIRE EXTERNE – ALCHIMIE EXTERNĂ (WEI DAN)

Există un gradient de elixir extern care variază de la adaos de legume și cereale nutritive, până la medicamente și formule care conțin „super-alimente”, cum ar fi ginseng și ho shao wu, până la nivel alchimic în care substanțe precum cinabru, mercur, și au fost folosite. Materialele necesare pentru prepararea unui elixir de calitate superioară erau foarte costisitoare, iar costul angajării unui maestru alchimist era, de asemenea, mare. Alchimia interioară nu are această

limitare. Elixirul nemuririi care este produs în corpul uman este gratuit pentru toată lumea.

ELIXIRE INTERNE – ALCHIMIE INTERIOARĂ (NEI DAN)

Până în perioada Song, elixirul a fost produs exclusiv prin Inner Alchemy. O legendă despre motivul pentru care Hangzhou a fost aleasă pentru capitala Song sugerează că noul împărat a vrut să fie lângă schitul maestrului Ge. Practica de nivel înalt - cântatul, vizualizarea, rugăciunea și meditația - produc un aspect al elixirului intern care este mai transcendental, dar fără a fi toxic sau periculos. În cultivarea Nei Dan superior, cineva se îmbină cu câmpul virtuții și al binefacerii pentru a deveni una cu câmpul pur al energiei. Metodele practice sunt combinate cu metode transcendentale de cultivare a conștiinței care lucrează pentru a crea evenimente non-locale, miracole, zbor extatic și purificare a sufletului. Aceasta este o stare virtuală, în care cineva este prezent în întregul univers, în timp ce este prezent într-un singur corp local.

În prezent, Nei Dan continuă să evolueze, în special odată cu răspândirea Chi Kung în Occident. Deși este clar că nimeni nu a reușit să obțină nemurirea fizică pe planul pământesc, noi dovezi științifice sugerează că îmbunătățirea interioară are loc printr-o practică personală intenționată. Există, de asemenea, o speranță tot mai mare că anumite suplimente nutriționale (neutraceutice) vor ajuta la prelungirea vieții și la amânarea îmbătrânirii. Pe măsură ce lumea modernă caută sănătate, vindecare, longevitate și chiar nemurire, practicile străvechi ale maestrului Ge Hong rămân resurse puternice în această eră modernă.

Atrăgând lumina Soarelui, a Lunii și a Carului Mare în Sala Iluminării, ei intră în transă pentru a-și rafina corpul. Adunându-și exudatul dătător de viață din grinzile de aur ale Paradisului, ei încetinesc cursa către bătrânețe și își păstrează tinerețea. ENERGIE

ȘI VIAȚA

22

Nemurire

În Occident, cuvântul „nemuritor” are sensul unic de a trăi pentru totdeauna în forma umană fizică continuă. În China și în alte culturi antice, nemurirea este mult mai bogată și complexă – și mai posibilă. Într-un sens practic, nemurirea este conștientizarea conștientă a naturii universale. În contextul chinezesc, există cinci noțiuni foarte diferite de a fi nemuritor. Acestea sunt:

- Virtutea Nemuritoare;
- Legend Nemuritoare;
- Nemuritor de om etern;
- Nemuritor transcendent;

- Celest Nemuritor.

VIRTUTE NEMURĂ

Un Nemuritor Virtute este o persoană venerată și virtuoasă, care este de obicei destul de sănătoasă și perspicace. Cetăţenii dintr-un cartier sau regiune consideră că o astfel de persoană este o „nemuritoare”. O persoană împlinește calitățile unei Virtuți Nemuritoare fiind un cetățean model de mare „virtute”, prin promovarea binefacerii și virtuții în comunitate și făcând disponibilă înțelepciunea simplă. Chiar și acum, în anumite cartiere din China, poți întreba: „Există vreun nemuritor în apropiere?” și să fie îndreptat către locuința lui umilă. La sosire vei gasi un eider amabil care nu pare sa-si faca griji prea mult pentru detaliile vietii. Toată lumea are acces la acest nivel de nemurire, dar nu există nicio dovadă practică că a fi o Virtute Nemuritoare are vreo valoare eternă specială.

LEGENDĂ IMORTAL

O Legendă Nemuritoare este unul dintre nemuritorii tradiționali ai tradiției filosofice taoiste, „Cei Opt Nemuritori” (vezi pagina 11). Se presupune că aceste opt personaje - adesea reprezentate în picturi, sculpturi și poezie ca fiind călătorind împreună într-o barcă deschisă pe o mare de posibilități cosmice - sunt ființe umane reale care au trăit vieți exemplare și au ajuns la statutul de Nemuritor Ceresc cu mult timp în urmă (vezi pagina 24). În acest sens, ele sunt asemănătoare cu sfinții patroni din tradiția occidentală. Sunt figuri arhetipale care reprezintă unele dintre marile calități umane și sunt eroi legendari și o eroină a dreptății CHI KUNG - acțiune și binefacere.

Lao Tzu zboară o macara pentru a-i vizita pe cei opt nemuritori

ETERNUL UMAN NEMURIT

Un nemuritor etern uman este acela care păstrează sănătatea și tinerețea pentru totdeauna în forma lor umană - nemurirea fizică. Această varietate de nemurire a fost atât de interesantă pentru câțiva împărați ai Chinei, încât o mare parte din viețile lor au fost petrecute încercând să descopere elixirul nemuririi. Câțiva dintre ei au murit prematur din cauza formulelor extrem de toxice care conțineau ingrediente letale. Din această cauză, căutarea nemuririi fizice a demodat după dinastia Tang. Ideea de a trăi pentru totdeauna în aceeași formă fizică nu este deosebit de atractivă pentru majoritatea oamenilor.

TRANSCENDENT IMORTAL

Un Nemuritor Transcendent este un individ care și-a „realizat”, în timpul vieții curente, că el sau ea este o manifestare întruchipată locală a unei resurse universale sau cosmice. Acest individ este benefic și spontan virtuos datorită conștientizării profunde a

ENERGIEI, sinele fiind pe deplin unificat cu întregul cosmos, complet țesut în țesătura Unului, ȘI VIAȚA.

24 ființă singulară, unitară, cosmică. Maeștrii vii, realizați și profesorii profund iluminați, care sunt conștienți de natura nediferențiată a conștiinței, sunt Nemuritori Transcendenți. În tradiția budistă, atunci când o astfel de persoană moare, sufletul poate alege să se întoarcă pentru reîncarnări pământești suplimentare ca un Bodhisattva, un suflet plin de compasiune care se angajează să revizuiască viața pământească până când toate ființele își vor găsi pacea și s-au înălțat în tărâmul ceresc.

CELESTI IMORTAL

Un Immortai Celest este cel care a trăit o viață exemplară de acțiune corectă, de obicei prin înțelegerea lor a unității cosmice. Ei au îndeplinit criteriile Cerești și, la moarte, se vor înălța la Cer pentru a locui ca nemuritori. Celestial Immortai este considerată o expresie transcendentă a seifului personal — astfel încât caracteristicile personale sunt păstrate în tărâmul ceresc. Nemuritorii Transcendenți, după finalizarea vieții lor locale, devin de obicei Nemuritori Celesti. Nemuritorul Ceresc Taoist urcă într-o multitudine de ceruri, la fel ca și Împăratul Galben și Ge Hong.

CĂUTAREA NEMORALITĂȚII

Într-un sens modern, științific, se poate spune că este imposibil să nu fii nemuritor. Știința cuantică sugerează că timpul și spațiul sunt iluzii bazate pe limitările capacității senzoriale și intelectuale umane și că, în realitate, locuim într-un câmp cuantic fără limite și atemporal. Majoritatea religiilor promit un fel de viață veșnică, printr-o combinație de acțiune corectă și practică devoțională — „Spiritul nu moare niciodată, iar sufletul este veșnic”. Indiferent dacă cineva este admis în Rai prin grație sau lucrând prin karma și reîncarnare, viața veșnică este în general garantată.

Chi Kung astăzi și cercetarea științifică

Chi Kung intră în Occident cu o viteză incredibilă. Datorită computerelor și tehnologiei digitale, secretele de lungă durată sunt acum disponibile și diseminate instantaneu. În aceste vremuri stresante, este mai multă nevoie ca niciodată de concentrare interioară, pace și cunoaștere interioară.

Primele cărți care explică în limbaj simplu unele dintre practicile primare au apărut în limba engleză la mijlocul anilor 1980. Acum există sute de cărți despre fiecare aspect posibil al practicii Chi Kung, de la introduceri de bază până la cea mai avansată practică. Din ce în ce mai mulți oameni se specializează în Chi Kung Healing sau îl adaugă la practicile lor existente în

CHI KUNG·—

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

acupunctură, masaj, caroserie și alte discipline. Există instructori personali care oferă 25 de formare individuală și centre rezidențiale de retragere care nu sunt specializate în nimic altceva.

Asociațiile naționale și internaționale înfloresc ca florile. În Statele Unite, Asociația Națională de Qigong (Chi Kung) * SUA a fost înființată în 1996; are acum membri în toată SUA. În Europa, Federația Europeană de Tai Chi și Qigong are 18 țări membre, iar Federația Europeană de Qigong Medical include medici ca membri. În China, Societatea Academică Mondială de Qigong Medical reprezintă 24 de țări, dintre care toate au fost de acord cu un curriculum de bază de formare și organizează conferințe internaționale în care majoritatea participanților sunt doctori sau cercetători. Există discuții, vizite de schimb, informații și dialog care au loc la scară globală.

La nivel local, nu cu mult timp în urmă, practicile de Chi Kung s-ar putea să părea strânse, dar acum apar în programele cluburilor de sănătate de pretutindeni. Psihologii încep să integreze „munca energetică" în practicile lor – Chi Kung și Tai Chi au fost predate în închisori de înaltă securitate, cu o reducere semnificativă a violenței deținuților – iar lumea medicală ortodoxă acordă o atenție deosebită din cauza rezultatelor clinice incontestabile. . Chi Kung ajunge la majoritate și se simte ca și cum ne aflăm în mijlocul unei „Revoluții Chi". Dar există vreo dovadă concretă a eficacității sale?

ŞTIINŢA MEDICALĂ ŞI CERCETARE

Unul dintre cele mai interesante progrese în domeniul sănătății de astăzi este integrarea medicinei occidentale și chineze. Pe măsură ce culturile împărtășesc informații, medicina poate evolua pentru a oferi asistență medicală mai eficientă. De exemplu, studiile clinice au arătat că pacienții care practică Chi Kung pot inversa simptomele îmbătrânirii, au mai puține accidente vasculare cerebrale și pot trăi mai mult. La începutul anilor 1980, oamenii de știință din China au început să studieze beneficiile medicale pretinse pentru Chi Kung și, de atunci, au fost raportate cercetări privind sute de aplicații medicale ale Chi Kung. Detalii despre această cercetare pot fi găsite în baza de date computerizată de Qigong creată de Dr. Kenneth Sancier de la Institutul de Qigong din California (vezi detalii la pagina 188).

Multe dintre studii sunt concepute pentru a arăta efectele Chi-ului emis asupra sistemelor vii și asupra funcțiilor și organelor corpului uman. Unele dintre acestea și tehnicile de măsurare folosite (în paranteză) includ:

- Creier (EEC și magnetometru);
- Fluxul sanguin (termografie, sfigmografie și reoencefalografie);
- Funcțiile inimii (tensiune arterială, EKG și UCG);
- Rinichi (testul albuminei urinare);
- Biofizic (activitatea enzimatică, funcția imunitară, nivelul hormonilor sexuali);

- Vedere (clinicai);ENERGIE
- Mărimea tumorii la șoareci.ȘI VIAȚA

26 Mai multe studii clinice au abordat în mod specific beneficiile Chi Kung pentru atenuarea sau inversarea simptomelor îmbătrânirii. Au fost efectuate cercetări la Institutul de Hipertensiune din Shanghai, care pot fi văzute ca un model pentru modalitățile prin care Chi Kung poate îmbunătăți funcțiile și organele corpului. Hipertensiunea arterială (tensiune arterială ridicată) este o problemă medicală majoră în Occident, care provoacă deteriorarea organelor vitale și a funcțiilor acestora, ducând la îmbătrânirea prematură. În studiul de la Shanghai s-a demonstrat că Chi Kung poate ajuta în mod semnificativ la reducerea tensiunii arteriale, a mortalității și a accidentului vascular cerebral; îmbunătățirea funcției inimii și a microcirculației; îmbunătățește nivelul hormonilor sexuali și chimia sângelui.

Concluzia principală a multor studii de cercetare științifică și medicală este că exercițiul Chi Kung poate ajuta organismul să se vindece singur. Chi Kung este un medicament natural anti-îmbătrânire și există multe aplicații medicale ale Chi Kung care pot completa medicina occidentală pentru a îmbunătăți îngrijirea sănătății.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

CV\

Înțelegerea Chi

CE ESTE ÎNTR-UN NUME?

Unele cuvinte chinezești, cum ar fi Yin, Yang și Tai Chi, pur și simplu nu pot fi traduse în alte limbi; ei stau de drept. Când cuvintele sunt traduse dintr-o limbă în limba principală a altei culturi, atunci de multe ori se folosește cel mai bun cuvânt aproximativ care înseamnă același lucru. „Scaun” este ușor de tradus deoarece este un obiect solid pe care îl folosesc majoritatea oamenilor. Spre deosebire de scaune, totuși, unele cuvinte nu fac parte din cultura noastră și, prin urmare, sunt mai puțin ușor de tradus. „Chi” este un astfel de cuvânt.

Cea mai apropiată aproximare a Chi în limba engleză este „energie”. Aceasta este traducerea care a intrat în uz comun, dar ce înseamnă „energie” în acest context? A fost descrisă prin alte cuvinte, cum ar fi „vitalitate”, „élan vital” și „prana”, dar acestea sunt destul de incomode, conștiente de sine sau pur și simplu greșesc ideea.

O dificultate este că majoritatea oamenilor nu au experimentat și diferențiat niciodată în mod conștient Chi, deoarece nu au practicat sau studiat niciodată Chi Kung. Dacă nu ai experimentat ceva, este o luptă să înțelegi conceptul. Dacă ai întreba un pește într-un castron

cum este apa, peștele nu ar avea habar despre ce vorbești, pentru că nu ar avea idee despre ce înseamnă să nu fii în apă.

CHI ȘI THE

SISTEMUL ENERGETIC

30 Este similar cu Chi. Este pretutindeni, în orice, în noi și în tot ce ne înconjoară. Este omniprezent, omniprezent și inefabil. Descrierile acestei calități sunt similare cu calitățile atribuite lui Dumnezeu sau Divinului. Deci, o parte din problema noastră cu cuvântul „Chi” este că este dincolo de limba noastră, iar alta este că este dincolo de experiența noastră.

Un alt cuvânt care poate fi folosit pentru a descrie ceea ce înțelegem prin „energie” este „viață”. Deși este de înțeles, ar putea fi una dintre cele mai mari neglijeri și pierderi ale noastre să ratezi acest punct, că este posibil ca „energia” și „viața” să fie efectiv același lucru. Este ca și cum ai spune „mâncare”, dar nu știi nimic despre agricultură, grădinărit, gătit sau condimente; spunând „dans”, dar neștiind niciunul dintre pași sau ritmuri. Este asemănător cu efectuarea unui act simplu, cum ar fi mersul, fără a cunoaște nimic despre mușchii, nervii sau oasele și relațiile lor.

EXPERIENȚA CHI

Deci, ce este acest Chi sau energie care este peste tot și în tot? Cum o trăim și cum se manifestă? Experiența lui Chi a fost descrisă cel mai adesea ca un curent care curge.

Acest lucru se poate datora experienței noastre cu apa curgătoare, felul în care simțim curgerea apei peste pielea noastră. Dacă turnați puțină apă caldă pe partea superioară a brațului, simțiți că curge de-a lungul brațului către mână și vârful degetelor. Când înotați sau faceți baie în apă caldă, produce o senzație specială la suprafața corpului. Un curent care curge este similar - este o senzație de mișcare a ceva dintr-un loc în altul. Are un sentiment distinct și este un eveniment specific. Este ca „zumzetul de la rețea”, nivelul energetic de bază a ceea ce este în noi – „zumzetul” vieții însăși.

Efectul Chi-ului în timpul tratamentului cu acupunctură poate fi resimțit de către tetraplegici - persoane care au suferit leziuni severe ale sistemului nervos central - chiar dacă nu simt nicio senzație în corp sau membre care derivă din acțiunea nervilor.

ENERGIE MAI BUNĂ – VIAȚĂ MAI BUNĂ

Chi poate avea, de asemenea, calități speciale - se poate simți greu sau ușor, plin sau gol, gros sau subțire și așa mai departe. Dacă acordați atenție, veți găsi cuvinte pentru a vă descrie experiența. A-ți crește energia este ca și cum ai crește luminozitatea și luminozitatea - ca și cum ai ridica un întrerupător de luminozitate de la scăzut la luminos

Oamenii cu cea mai bună energie corporală funcționează pe un câmp energetic de frecvență mai înaltă. Nu numai că au mai multă energie,

funcționează la un nivel superior și rămân mai sănătoși, dar și oamenii cu un nivel energetic mai scăzut sunt atrași de ei. Aceasta poate fi „carisma” misterioasă atribuită adesea celor precum lideri, vedete ale teatrului sau ecranului, vindecătorilor și profesorilor spirituali.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Cu cât este mai puternică și mai bună calitatea energiei noastre, cu atât avem mai mult succes în viață. Acest 31 se aplică și optimismului, fiind plin de spirit și sentimente pozitive, plin de viață, și este opusul depresiei, deznădejdii și lipsei de viață. Energia este antidotul a tot ceea ce nu ne dorim.

Persoanele cu boli au câmpuri energetice scăzute și energie „rea”. Într-o cultură care nu înțelege acest lucru, nu este de mirare că multe dintre bolile mentale, emoționale și psihologice frecvente sunt tratate cu substanțe chimice, farmaceutice și psihoterapie – de prea multe ori fără un succes vizibil. Într-adevăr, aceste abordări pot adesea înrăutăți lucrurile mult.

Dacă există o problemă energetică, atunci aceasta necesită o soluție energetică. Nimic altceva nu va face trucul. Deci, trebuie să identificăm problema energetică corectă și specifică și să o adaptăm în consecință. Aceasta nu înseamnă a neglija importanța enormă a științei biologice și medicale, ci pentru a încorpora realitatea Sistemului energetic în imagine. Fără să facem asta, ne jucăm cu jumătate de pachet, pentru că nu includem o realitate esențială care stă la baza și străbate totul.

Chi Kung este o modalitate de a activa, curăța, purifica, rafina, crește, sporește, circula și stoca energia noastră. Este o modalitate de a-l menține în echilibru, flux, calitate, volum și relații corecte și se află sub controlul nostru conștient.

Oamenii se angajează în multe activități pentru a-și optimiza starea energetică. Acestea implică de obicei un fel de activitate fizică sau meditativă, iar efectul dorit este adesea un produs secundar sau pur accidental. În schimb, are sens să mergi direct la experiența de bază în sine prin practicarea unei activități specifice, limitate în timp, care îți corectează energia și starea de a fi. Acest lucru se aplică și dacă este pentru un scop specific - pentru a corecta sau a risipi un simptom fizic sau o stare emoțională sau mentală.

Oricare ar fi motivul, prin practicarea Chi Kung este probabil să aveți o nouă experiență despre voi înșivă – în același mod în care vă simțiți împrospătat după un duș, stimulat după ce înotați în apă caldă și limpede sau entuziasmat când stați pe un deal după o urcare plăcută. Vei avea propriile experiențe care se referă la cum te simți atunci când ești cel mai bun.

Anatomia și fiziologia

Sistem energetic

În corpul uman, Chi are o anatomie și o fiziologie care urmează un set de reguli și legi care sunt la fel de stricte și fixe ca cele din anatomia și fiziologia occidentală. Chi este fundamentul acupuncturii, este asupra faptului pe care plantele medicinale acționează și este ceea ce afectează și dezvoltă practici precum Chi Kung.

C”: Av? THE

SISTEMUL ENERGETIC

32 Viziunea orientală asupra anatomiei și fiziologiei este că starea noastră de sănătate se bazează pe sistemul nostru de meridian și că Chi-ul nostru poate fi ghidat și dezvoltat – în interior de minte și în exterior prin mișcare. Este esențial pentru oricine dorește să înțeleagă Chi Kung să aibă un ghid de bază pentru anatomia (structura) și fiziologia (funcția) Sistemului energetic. Multe dintre concepte nu sunt familiare modului de gândire occidental și există numeroase cuvinte și nume pentru același lucru, care diferă în funcție de sursa sau traducerea particulară. Cu toate acestea, o schiță amplă a peisajului ne va ajuta să ne găsim drumul.

ANATOMIA ENERGIEI

Cunoașterea anatomiei energetice oferă o bază pentru o înțelegere care a stat la baza asistenței medicale și a bunăstării generale pentru milioane de chinezi și asiatici de-a lungul istoriei înregistrate. Principalele caracteristici ale acestui sistem de anatomie energetică sunt:

- Meridianele;
- Organele și oficiile;
- Punctele;
- Cei Trei Chou;
- Pulsulele;
- Substanțele de bază (Chi, sânge și lichide);
- Cei Trei T'ien;
- Cele Trei Comori;
- Suflet și Spirit.

Meridianele

Meridianele sunt canale sau căi din corp de-a lungul cărora curge Chi. Meridianele sunt un sistem separat și discret, independent de oricare dintre celelalte sisteme anatomice. În total sunt 35 de meridiane și împreună constituie anatomia completă a sistemului de meridiane Chi. Aceasta cuprinde:

- Douăsprezece meridiane majore;

- Opt meridiane extraordinare;
- Cincisprezece canale colaterale.

Cele douăsprezece meridiane majore, plus cele două meridiane extraordinare principale, constituie cele 14 canale majore, iar de-a lungul lor au un număr diferit de „puncte de energie”. Acestea sunt punctele în care acupunctura, căldura, masajul sau o altă formă de stimulare sunt aplicate pentru a efectua schimbări în sistemul energetic. Împreună, ele conectează fiecare parte a corpului ca un

integrateci întregi. Chi-ul curge din aceste canale majore către restul corpului - spre

celulele, țesuturile și organele noastre.

Organele și oficiile

Cele 12 meridiane principale sunt fiecare legate de un anumit organ. În mod tradițional, aceste organe nu sunt considerate doar organe fizice, ci mai degrabă fiecare este văzut ca un „oficial”. Fiecare funcționar are responsabilitatea și controlul asupra unui anumit domeniu sau funcție, așa cum în societate oamenii au anumite domenii de responsabilitate.

Punctele

Celălalt aspect al anatomiei sistemului energetic care este critic pentru înțelegerea modului în care funcționează energia este „punctele”. Acestea sunt locuri specifice de pe suprafața corpului unde energia poate fi afectată și schimbată, cele mai familiare și binecunoscute prin acupunctură. Există 670 de puncte de comun acord de-a lungul meridianelor, împreună cu punctele Extraordinare și „Nou”.

Punctele Chi Kung

În Chi Kung există anumite puncte majore care sunt folosite în mod regulat de toți practicanții (vezi diagrama de la pagina 34). Sunt:

- Buricul;
- Ombilicul din spate;
- Coroana;
- Perineul;
- Palmele;
- Talpile picioarelor;

- Punctul inimii;
- Inima din spate;
- Sprânceana;
- Vârful limbii.

Este necesar să existe o cunoaștere de lucru și o înțelegere a acestor puncte majore pentru a progresa dincolo de învățarea repetitivă. Acest lucru este tratat mai detaliat mai târziu (vezi pagina 60).

Cei Trei Chou

O altă structură importantă și unică a anatomiei orientale este modul în care trunchiul este împărțit în trei secțiuni separate. Acestea sunt cunoscute sub numele de The Three Chou. Chou inferior este zona de sub buric. Chou din mijloc este de la buric până la diafragma de la baza cutiei toracice. Chou superior este zona de la diafragmă până la gât. Fiecare dintre aceste zone

Cele 12 puncte primare de Chi Kung

funcționează la o temperatură separată și independentă și fiecare guvernează organele interne și funcțiile specifice din acea zonă, astfel încât echilibrul și integrarea corectă între ele sunt esențiale.

The Puises

Puisele sunt modalitatea de bază prin care Chi-ul din cele 12 meridiane majore și, prin urmare, energia unei persoane, este citit și monitorizat. Fiecare dintre cele 12 organe/oficiali are un puise separat și distinct, care poate fi simțit și „citit” de vârful degetelor unui practicant antrenat și experimentat. Aceste pușí sunt situate pe artera radială a încheieturii mâinii și pot fi simțite și la gleznă și gât.

Există trei poziții pe fiecare încheietură, prima în poziția normală pentru simțirea ritmului cardiac, opus procesului stiloid, a doua poziție este cu un vârf de deget în fața acesteia și a treia poziție cu vârful degetului în spate. În fiecare poziție există două niveluri – unul

superficial, celălalt adânc, deci există șase poziții pe fiecare încheietură, făcând un total de 12 puise în total.

Fiecare dintre aceste puși este descris în mod clasic ca având 27 de calități diferite care pot fi simțite, iar acestea sunt descrise în termeni precum plutirea sau scufundarea, tare sau moale, rapid sau lent, mare sau mic, plin sau gol. Există și combinații ale acestor calități. În acest fel, este posibil să cunoaștem natura thè Chi într-un anumit organ și, prin urmare, starea și starea acestuia. Aceasta este o tehnică cea mai revelatoare și cuprinzătoare și este limitată doar de schiul 11 și de experiența practicianului.

Substanțe de bază - Chi, sânge și lichide

Chi, sângele și fluidele sunt substanțele fundamentale din corpul uman. Ele sunt derivate din esența respirației, a mâncatului și a băuturii - modurile uzuale prin care absorbim energia din exterior (externai Chi) - și susțin funcțiile vitale normale, hrănind și iubind organele și țesuturile. Calitatea chi-ului determină calitatea sângelui și a fluidelor, iar calitatea sângelui și a fluidelor determină calitatea chi-ului; stagnarea într-unul va provoca stagnarea în celălalt. Ambele sunt hrana pentru celulele noastre, așa că a avea o calitate bună în ele este esențială pentru sănătate și vitalitate.

Cei Trei Tan T'ien

Cei Trei Tan T'ien sunt cunoscuți și sub numele de Cele Trei Câmpuri de Cultură. Aceasta se referă la trei zone ale corpului – pe abdomenul inferior unde este stocată puterea cuiva (Tan T'ien inferior), pe abdomenul mijlociu unde locuiesc emoțiile și Chi (Tan T'ien mijlociu) și în centrul capul în care se dezvoltă dimensiunile mentale și spirituale (Tan T'ien superior). Acestea sunt zonele în care sunt cultivate Cele Trei Comori.

Cele Trei Comori

La un nivel mai elementar, la baza tuturor acestor structuri și funcții se află modul în care chinezii înțeleg totalitatea ființei umane. Ei ne cataloghează ca având trei componente de bază cunoscute sub denumirea de Cele Trei Comori, iar o degradare sau deficiență în oricare dintre acestea va submina întreaga ființă. Acestea se numesc:

- ling;
- Chi;
- Shen.

Suflet și Spirit

Spirit și Suflet sunt termeni folosiți în Occident pentru care nu există o definiție generală acceptată în mod obișnuit. În tradiția orientală există diferite distincții subtile față de ceea ce noi numim Spirit și Suflet în Occident. Se înțelege că există cinci aspecte ale Spiritului și Sufletului și fiecare este legat de un organ/oficial, așa cum se arată în tabelul de la pagina 36.

CHI ȘI THE

SISTEMUL ENERGETIC

Uniunea celor Trei Comori – Jing, Chi și Shen

SPIRIT/SUFLET	ORGAN/OFICIAL
Ficatul	Hun
Shen	Heart
Yi	Splina
Po	Lungs
Zhi	Rinichi

Prin purificarea, hrănirea și rafinarea acestor organe/funcționari prin formule și proceduri specifice, se dezvoltă Virtuțile, fiecare dintre acestea fiind o expresie a Spiritului și a Sufletului. Aceasta este fundamentul tradiției și practicii spirituale a Chi Kung.

CHÎ KUNG –

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

FIZIOLOGIA ENERGIEI

37

Fiziologia sistemului energetic este o reflectare a legilor și principiilor sale. Acestea se bazează pe legile naturii și opera Chi Kung conform acestor legi. Caracteristicile majore sunt:

- Tao;
- Yin și Yang (și cele opt principii);
- Cele cinci elemente;
- Relații de familie;
- Tabelul de corespondență;
- Factorii de boală;
- Cicluri naturale și bioritmuri – Pământul, Luna și Soarele.

Înțelegerea și recunoașterea fiecăruia dintre acestea ne oferă un sentiment profund al funcționării noastre inerente și al modului în care suntem intrinsec conectați la întreaga natură și indică, de asemenea, ce putem face pentru a ne alinia cu ea.

Tao

Fiziologia noastră funcționează conform principiilor Tao (Calea) (vezi pagina 9). Aceasta este originea și natura tuturor lucrurilor. Chi Kung ar putea fi descris ca „TheTao in Action”.

Yin și Yang și cele opt principii

Simbolul lui Tao este văzut în imaginea familiară a celor doi pești care se întrepătrund. Unul este alb, iar celălalt este negru și reprezintă polaritatea de bază a contrariilor, cunoscute sub numele de Yin și Yang. Această polaritate cuprinde totul.

După percepția noastră comună, totul este completat de opusul său - sus/jos, negru/alb, zi/noapte, pozitiv/negativ, bărbat/femeie, mișcare/liniște și creștere/decădere. Toate aceste principii funcționează conform unor legi naturale specifice. Cele mai fundamentale dintre acestea sunt legile Yin și Yang.

Polaritatea Yin și Yang formează baza a ceea ce este cunoscut sub numele de Cele Opt Principii. Acesta este un mod de a înțelege și de a descrie starea și starea chi-ului în funcție de opt parametri. Acestea formează patru perechi de contrarii:

- Yin = Yang;
- Interior = Exterior;
- Deficient = Excesiv;
- Coid = Hot

De exemplu, o persoană poate avea o stare de energie internă care ar putea fi descrisă ca „yin, interior, deficitar și rece” sau „yang, exterior, excesiv și fierbinte”. Într-un sens practic, aceasta permite un mod de a gândi o anumită condiție, care îi permite unui practician să poată decide asupra unui curs de acțiune care ar rezolva diferențele și ar aduce contrariile înapoi la echilibru.

Au fost recunoscute cinci principii majore ale Yin/Yang, care descriu interacțiunea lor:

1 Totul are un aspect Yin și Yang;

2 Fiecare Yin și Yang poate fi împărțit în continuare;

3 Yin și Yang se creează reciproc;

4 Yin și Yang se controlează reciproc;

5 Yin și Yang se pot transforma fiecare în celălalt.

Cele cinci elemente: lemn, foc, pământ, metal și apă

După împărțirea în Yin și Yang, taoiștii împart toate lucrurile în Cele Cinci Elemente. Acesta este un mod de a înțelege și de a descrie natura

lucrurilor în categorii în funcție de calitățile lor inerente. Există multe moduri în care cele Cinci Elemente internet împreună, iar aceste diferențe formează baza pentru școli întregi de gândire în taoism.

VARĂ

Intestin subțire/Incalzitor triplu

Inimă/Pericard Bucurie/Anxietate Roșu

Cele cinci elemente și principalele lor corespondențe - anotimpuri, organe, emoții și culori

CH! KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Este poate cel mai ușor de înțeles Cele Cinci Elemente în relație cu anotimpurile anului 39. Succesiunea anotimpurilor este condiția de bază în care evoluează orice viață. Acest lucru este atât de fundamental încât avem tendința să nu-l observăm. Anotimpurile se bazează pe rotația Pământului în jurul Soarelui. Ei urmează întotdeauna aceeași secvență și nu pierd niciodată un sezon și nu merg în direcția opusă. Sunt stabili și previzibili și oferă metronomul vieții. Deși în Vest considerăm că există patru anotimpuri, în special în climatele temperate, Orientais au cinci. În timp ce secvența occidentală familiară este primăvara, vara, toamna și iarna, orientais consideră perioada verii târzii (uneori numită vara indiană) ca fiind un anotimp distinct. Este punctul de echilibru și armonie al anului - Locul Centru.

Fiecare anotimp are o calitate specială care reflectă caracterul și natura sa. Fiecare dintre aceste calități este descrisă în termenii unui element sau fază - Lemn, Foc, Pământ, Metal și Apa.

- Lemnul este puterea sau forța care motivează lucrurile să crească primăvara;

- Focul este căldura și activitatea care atinge apogeul vara;

- Pământul este pământul care oferă o bază pentru orice, ajungând la punctul central al verii târzii;

- Metalul este mineralele care se întorc la pământ în toamnă;

- Apa este zăpada și gheața Iernii.

Cele Cinci Elemente și anotimpuri au, de asemenea, organe și emoții corespunzătoare (vezi pagina 41). Pe lângă toate acestea, există mult mai multe relații ale celor Cinci Elemente, prezentate în Tabelul corespondențelor de la pagina 40. Aceste relații sunt extinse în multe alte aspecte ale vieții și oferă fundația de bază pentru acest mod cuprinzător și integrat de experimentând lumea.

Tabelul corespondențelor este modul oriental clasic de a înțelege natura noastră holistică și relația dintre toate părțile noastre. Acest

mod de a vedea lucrurile leagă toate aspectele diferite ale noastre într-un întreg integrat. De exemplu, nivelul fizic al organelor, simțurilor, țesuturilor, funcțiilor; nivelul emoțional al sentimentelor noastre de bază; nivelul mental al abilităților noastre de planificare, luare a deciziilor, putere de voință, diferențiere și control; și diferitele dimensiuni și niveluri ale spiritului uman. Tabelul se extinde și în relațiile dintre lucruri precum culorile, sunete, mirosuri, momente ale zilei și arome. Este o înțelegere a relațiilor dintre toate părțile noastre și este una dintre vederile holistice originale ale lumii.

ELEMENT LEMNFOC PământMETALAPA
SEZON Primăvara Vară Sfârșitul veriiToamnăIarna
YANG Gali Vezica Intestin subtireStomac ColonVezica
ORGAN Trei încălzitoare
YIN FicatInimă SplinaPlămâniRinichi
ORGAN Pericard
EMOȚIE

Mânie/PutereBucurie/AnxietateSimpatie/ÎngrijorareDistea/CurățireFrica/
Seniție
CULOARE VerdeRoșuGalbenAlbAlbastru
SUNET Strigând Râs Cântând Plângând Gemete
GUST AcruAmarDulcePungentSarat
MIROS Rânced Ars Parfumat Putrec nPutrid
DESCHIDERE OchiLimbaGura NasUrechi
ȚESUT TendoaneVase de sângeCarnePiele și părOasele
CLIMA Vânt CăldurăUmedUcatRece
PROCES NaștereCreștereTransformareRecoltaDepozitare
DIRECȚIA EstSudCentruVestNord

Tabelul corespondențelor

Relații familiale

O serie de legi și principii de bază ale Sistemului de meridiane reflectă relațiile dintre unitatea noastră cea mai fundamentală - familia. Aceasta se bazează pe ciclul Pive Eléments.

Mama-Copil

Legea mamei-copil este unul dintre principiile filozofiei taoiste care se bazează pe cele mai evidente relații și modele din lumea obișnuită de zi cu zi. Este cunoscut și sub numele de Shen sau Ciclul de Nutrire. În forma sa cea mai simplă, afirmă că fiecare organ/funcționar este mama organului/funcționarului care îl urmărește și copilul celui care îl precede. Conform ciclului, fiecare funcționar este „hrănit” sau hrănit de funcționarul care îl precede, la fel cum o mamă este responsabilă pentru hrănirea copilului său. Prin urmare, dacă mama nu funcționează într-un mod sănătos - este fie prea slabă, fie prea

puternică - atunci copilul va fi afectat în mod corespunzător și invers.

Există, de asemenea, permutări ale lui Bunica-Nepot care funcționează într-un mod similar.

Legea sotului-sotiei

Relația soț-soție/bărbat-femeie este fundamentul din care pornim cu toții. Din punctul de vedere al taoist, aceasta este o reflectare a relației dintre Yin și Yang și aceasta trebuie să aibă o dinamică și un echilibru special pentru ca mișcarea să aibă loc. Dacă Yin și

Spirit și Virtuți

Mental şi

Oficialii

Sortare

Comanda

Eliminare

Curăţare

Transport absorbant

Pământ

Cele cinci niveluri ale celor cinci elemente

Yang sunt perfect echilibrate, nu ar exista activitate, doar stagnare. Pentru a fi în echilibrul corect, Yang-ul trebuie să fie puțin mai puternic decât Yin-ul. Dacă Yin-ul este mai puternic decât Yang, atunci dinamica nu este corectă și aceasta este o condiție gravă care, dacă nu este corectată, poate duce la haos, deoarece dinamica naturală, inerentă este inversată. În mod similar, conform acestui principiu, într-o relație bărbat-femeie, soț-soție, bărbatul ar trebui să manifeste yang, iar femeia să manifeste yin, pentru a susține o relație armonioasă.

Frați și surori

Toate organele sunt împerecheate în cupluri, în funcție de relația lor cu Cinci Elemente. Acestea sunt Ficat și Gali vezica urinară în lemn, inimă și intestin subțire, pericard și triplu încălzitor în foc, splina și stomac în pământ, plămâni și colon în metal și rinichi și vezica urinară în apă. Aceste cupluri au o relație soră-frate/Yin-Yang.

Cauzele bolii

Deci, de unde provin dezechilibrul și boala și de ce Chi devine disfuncțional? Există două cauze de bază ale bolii - externe și interne.

Factorii externi pot include: condiții de mediu nefavorabile de căldură, frig, umezeală, vânt, uscăciune și umiditate; dieta greșită; mancare stricata; viermi și microbi; otrăvire și poluare; traume și accidente.

Condițiile interne pot apărea din excesul sau deficitul de emoții de furie, bucurie, simpatie, durere sau frică. Acestea pot fi generate din mediul emoțional în care vă aflați sau pot fi cauzate de atitudini și credințe mentale neadecvate. Există și boli ale spiritului. Toți acești factori pot determina Chi-ul cuiva să devină excesiv, deficitar, blocat, blocat, congestionat sau stagnant, ducând astfel la orice fel de probleme. Cunoașterea și înțelegerea acestor factori, și apoi evitarea lor, poate fi un aspect major al păstrării Chi-ului. O înțelegere generală a anatomiei și fiziologiei sistemului energetic ajută la menținerea și dezvoltarea sănătății și stării de a fi.

Cicluri naturale și bioritmuri - Pământul, Luna și Soarele

Multe aspecte ale corpului se bazează pe cicluri naturale - ritmurile și regularitățile naturii. Corpurile noastre au evoluat de-a lungul a milioane de ani în contextul ciclurilor Pământului, Lunii și Soarelui. Acestea le experimentăm din propria noastră perspectivă ca alternanțele zilei și nopții, ciclul lunar al Lunii și ciclul anotimpurilor. Suntem profund afectați de aceste ritmuri pe măsură ce se învârt și merg și, înțelegând aceste cicluri, ne putem acorda cu ritmurile inerente ale propriei noastre energii, pe măsură ce se mișcă în interiorul nostru și, prin urmare, să ne acordăm cu natura.

Pământul și Ziua/Noaptea

În Occident, există 24 de ore în fiecare zi și există 12 organe majore în corp. Chi curge în meridiane și organe în mod continuu, dar atinge un nivel maxim în fiecare organ timp de aproximativ două ore în fiecare zi, mișcându-se ca un val prin toate organele. Acesta este

aceeași pentru toată lumea și mișcarea este legată de poziția relativă a Soarelui. Deci, la 43 de momente specifice ale zilei, este posibil să afectați organul relevant mai mult decât la altele. Ora este în relație cu ora Soarelui și, prin urmare, ar trebui ajustată în consecință în

țările care mută ora cu o oră înainte pentru „Ora de vară”. Există anumite puncte de energie – câte unul pe fiecare meridian – care pot fi folosite pentru a activa organul/oficialul în acel moment; acestea se numesc punctele orare. De fapt, vechiul ceas chinezesc era format din doar douăsprezece unități într-o zi, fiecare unitate constând din două dintre orele noastre contemporane, după cum urmează:

ORGAN	PEAK TIME	CHINESE NUME
Inima	Ί 1am-1pm	Wu
Intestinul subțire	13:00-15:00	Wei
Vezica urinară	15:00-17:00	Shen
Rinichi	17:00-19:00	Tu
Pericard	19-21	Xu
Încălzitor triplu	21:00-23:00	Hai
Gali Vezica	11pm-1am	Zi
Ficat	1am-3am	Chou
Plămânii	3am-5am	Yin
Colon	5am-7am	Mao
Stomac	7:00-9:00	Chen
Splina	9am-l1am	Si

Aceasta reflectă faptul biologic al mișcării energiei în corpurile și organele noastre. Semnificația și importanța acestui lucru este considerabilă, deoarece afectează toate funcțiile, abilitățile și dispozițiile noastre zilnice.

Luna și Luna

Fiecare ciclu lunar al Lunii, Chi-ul completează o circulație în sus și în jos pe partea din față a corpului, prin canalele Guvernatorului și Concepției. La Luna Plină, Chi este la apogeu, coroana capului. La Luna Nouă este la perineu. Această circulație lunară a Lunii Controlează mareele și stă la baza ciclurilor menstruale ale femeilor.

CHI ȘI THE

SISTEMUL ENERGETIC

44

Soarele și anotimpurile

În fiecare anotimp, Chi atinge, de asemenea, un vârf într-o pereche de organe, după cum urmează:

ARC

VARĂ

VARA TRECUTĂ

TOAMNA

IARNĂ

Cali vezica urinara si ficat

Intestinul subțire și inima

Stomacul și Splina

{ Colon și plămâni

Vezica urinară și rinichi

În acest fel anotimpurile au un efect profund asupra noastră. Majoritatea medicilor sunt conștienți din experiență că anumite organe au simptome în anumite perioade ale anului și această circulație a energiei este motivul pentru care.

Cele Opt Diagrame

Cele Opt Diagrame sau „Pa Kua” sunt un sistem de înțelegere care descrie natura de bază a schimbării, cum funcționează și cum să lucrezi cu ea. Este o diagramă a dinamicii primare a realității.

Pa Kua este format din opt seturi de trei linii. Linia de sus reprezintă Raiul. Linia de jos reprezintă Pământul. Linia de mijloc reprezintă Omenirea. Acestea sunt cunoscute sub denumirea de „trigrame”. Aceste linii pot fi fie Yang, care sunt neîntrerupte, fie Yin, care sunt întrerupte.

Yang Yin

Cele două trigrame primare sunt Yang complet și Yin complet – reprezentând Cerul și Pământul. Când oricare dintre aceste linii se schimbă în opusul lor, ele creează una dintre cele șase permutări posibile - Tunetul, Apă, Munte, Vânt, Foc și Lac.

Cer

Tunet

Apă

Munţi

Pământ

Lac

Trigramele pot fi plasate în anumite relații între ele sub forma unei figuri cu opt fețe – Pa Kua. Poziția și relația în octogon reflectă o dinamică particulară între trigramele primare, astfel încât acestea descriu diferite versiuni ale dinamicii realității.

Există două aranjamente primare ale Pa Kua - Raiul dinainte (Ho Tu) și Raiul de mai târziu (Lo Shu). Ho Tu înseamnă Planul Râului Galben și se spunea că ar fi văzut de legendarul împărat Fu Hi ca pete pe spatele unui cal-dragon care se ridică din râul Ho. Lo Shu înseamnă Lo River Writing și, conform legendei, se spune că împăratul Yu a descoperit-o pe spatele unei carapace de țestoasă. Aceste configurații se referă la modul în care energia circulă în embrion și înainte de naștere (circulația prenatală) și după naștere (circulația postnatală). Ele sunt descrierile primare ale circulației energiei.

Acest lucru se reflectă în meditația Orbitei Microcosmice (vezi paginile 99), unde Chi-ul este îndreptat de la navă, în jos pe partea din față a abdomenului, până la perineu, apoi în sus prin centrul spatelui până la coroană și peste cap pentru a coborî. în mijlocul față, înapoi la buric. Aceasta este circulația chi-ului în pântece, când toată energia de la mamă intră în copil prin cordonul ombilical la nivelul navei.

În momentul nașterii, cordonul ombilical este eut și energia din copil începe să funcționeze de la sine. Chi-ul se contractă în abdomenul inferior, în Tan T'ien inferior. Apoi coboară în interior la perineu și se desparte în două direcții, cu una urcând canalul Concepție în sus pe partea din față a trunchiului până la buza inferioară; celălalt urcă înapoi, în sus pe canalul Covernor și peste vârful capului, până la buza de sus.

CERUL ANCHEI PA KUA

LATER HEAVEN PA KUA   CHI ȘI THE

SISTEMUL ENERGETIC

46 Copilul ia acum în Chi-ul său extern din Cer și Pământ, din respirație și mâncare, energia oxigenului și a hranei combinându-se în interior pentru a crea Chi-ul care, împreună cu Yin-ul moștenit de la părinți și strămoși, circulă în meridiane (vezi Jing Chi Shen, pagina 65).

Practica Orbitei Microcosmice inversează circulația postnatală înapoi la circulația prenatală, astfel încât, în loc să se împartă la perineu și să alerge în două direcții, în sus în față și în sus pe spate pentru a se întâlni la gură, Chi acum merge de la buric într-un ciclu complet, în jos până la perineu, în sus pe spate și în jos pe față pentru a termina înapoi la buric. Așadar, Later Heaven revine înapoi la Anter Heaven, restabilind astfel circulația primară a energiei.

I CHING

Trigramele sunt de bază pentru / Ching {Cartea Schimbărilor). Acesta este clasicul taoist principal și cea mai venerată carte din tradiția taoistă. Are o capacitate uluitoare de a descrie realitatea la toate nivelurile și leagă toate aspectele – personal, emoțional, intelectual, spiritual, situațional, social și politic – într-un întreg integrat, coerent.

S-a propus că sistemul logic care stă la baza realității constă din aceste opt modele și configurații primare - cele opt trigrame. Yang complet și Yin complet reprezintă suporturile de carte ale realității – nu este posibil să se depășească yang-ul sau yin-ul absolut. După cum este ilustrat mai sus, celelalte șase trigrame (Tunet, Apă, Munte, Vânt, Foc și Lac) reprezintă posibilele schimbări între Yang și Yin.

În / Ching există opt trigrame reprezentate pe o axă orizontală și opt trigrame pe o axă verticală, oferind un total de 64 de combinații posibile de două trigrame - o trigramă deasupra și alta dedesubt - dând o cifră cu șase linii (o hexagramă). Fiecare hexagramă constituie un capitol separat în / Ching și este descrisă și interpretată în ceea ce privește semnificația sa pentru o persoană, situație sau circumstanță. Folosind metode precum aruncarea monedelor sau culesul tulpinilor de șoricel pentru a selecta hexagramele, aceasta este și baza unui puternic sistem divinator antic.

Pa Kua este un model remarcabil și misterios și are multe dimensiuni de interes; dar pentru scopurile noastre, dincolo de importanța ei în înțelegerea Orbitei Microcosmice, are și o mare importanță în cele Opt meridiane extraordinare (vezi pagina 55).

CHA P1 c « I < J s

Meridianele și punctele cuprind anatomia primară a sistemului energetic, structura energetică prin care curge Chi. Rețeaua de canale și puncte prin care curge energia sunt comparabile cu anatomia circulației sângelui și a sistemului nervos. Sunt:

- Cele douăsprezece meridiane majore ale organelor;
- Cele Opt Meridiane Extraordinare;
- Cele douăsprezece puncte primare de Chi Kung;
- Punctele Master și Punctele Cuplate;
- Jing Chi Shen.

Cele douăsprezece meridiane majore ale organelor

Există 12 canale/meridiane majore de energie pe corp, fiecare dintre ele se referă la un anumit organ. Ele se desfășoară de-a lungul suprafeței corpului într-un aspect simetric și logic.

De-a lungul acestor canale se află „punctele” care sunt folosite în Acupunctură, Chi Kung și Presopunctură. Fiecare punct are un nume și o funcție foarte specifică și, de obicei, unică. Punctele de pe un anumit canal afectează acel anume canal, dar pot avea efecte și asupra altor canale și organe.

MERIDIENELE

ȘI PUNCTE

48 Deoarece multe forme de Chi Kung au automat efectul dorit asupra anumitor puncte, nu trebuie neapărat să cunoașteți punctele pentru a obține beneficiile practicii. Cu toate acestea, cu siguranță ajută să cunoști căile, deoarece mintea ta este implicată în mișcarea Chi-ului tău. Pentru a înțelege pe deplin Chi Kung, ar trebui să cunoașteți aceste căi de bază și organe/oficiali.

În Occident, meridianele sunt de obicei cunoscute sub numele organului corespunzător, dar în clasica! Viziunea chineză ei au fost văzuți mai degrabă ca „officiais”, în sensul că corpul este o societate autonomă și fiecare organ avea o funcție particulară în raport cu întregul.

În Tabelul corespondențelor, se consideră că meridianul nu se referă doar la acel organ anume, ci și la multe alte aspecte ale persoanei.

Cele 12 meridiane majore ale organelor au atât căi superficiale, cât și profunde și există canale de legătură între ele. La nivel superficial, ele formează o buclă continuă sau un circuit cu sfârșitul uneia curgând la începutul următorului. Începând de la trunchi, canalul Inimii curge către mâini, unde trece la canalul Intestinului Subțire, care apoi curge de la mâini la cap, acesta trece la canalul vezicii urinare care curge în jos spre picioare, care apoi trece la canalul Rinichi. care curge înapoi până la trunchi. Această circulație de seturi de patru canale continuă apoi cu canalul pericard (cunoscut și ca canalul Concepție/Sex), canalul Triple Heater (cunoscut și ca canalul Three Heater), canalul Gali Vezica și canalul ficatului, apoi se repetă cu plămânul. canal, canal de colon, canal de stomac și canal de spline, ajungând din nou pe trunchi și curgând înapoi în canalul inimii. Acestea sunt toate imaginile bilaterale, în oglindă, unul cu celălalt în partea stângă și în partea dreaptă.

MERIDIAN NR. 1 ORGAN HeartNO. DE PUNCTE 9OFICIAL Suveran/Controlator Suprem
II Intestinele subțiri19Separarea purului și a impurului
III Vezica67Depozitarea apei
IV Rinichi27Controlul apei
V Pericard9Protector cardiac
VI Triple Heater23Balance and Harmony
VU Gali Vezica44Decizii si Judecata Intelepta
Vili Liver14Planificare/Generalul
IX Plămâni11 Primirea Chi pur din Rai
X Colon20Great Eliminator/Drenaj și deșeuri
XI Stomac45Putrecarea si coacerea
XII Splina21Transport

Aceste 12 constituie organele/funcţiile primare. Există, de asemenea, alte organe cunoscute sub numele de „Organe deosebite” care nu sunt considerate a fi discrete și independente, deoarece sunt afectate și influențate de o serie de meridiane - acestea includ creierul și uterul.

CH! KUNG -

Canalul Inimii

Canalul Inimă are 9 puncte. Începe sub axilă, coboară pe interiorul brațului interior până la cot, apoi continuă până la încheietura mâinii, în josul palmei până la capătul exterior al degetului mic.

Canalul Intestinului Subțire

Canalul Intestinului Subțire are 19 puncte. Începe pe partea interioară a unghiei degetului mic, continuă de-a lungul marginii degetului, în sus pe interiorul brațului exterior până la pliul în care brațul se întâlnește cu trunchiul, peste biada umărului, peste gât până la pomeți și se termină la ureche.

Canalul vezicii urinare

Canalul vezicii urinare are 67 de puncte. Începe în colțul interior al ochiului, urcă până în vârful orbitei, apoi peste cap până la baza craniului și în jos de gât până în vârful umărului. Apoi se împarte în două linii care parcurg paralel pe spate până la pelvis, se unesc la fese, apoi continuă în jos pe spatele piciorului până la gleznă și de-a lungul marginii exterioare a degetului mic pentru a se termina în punctul exterior al unghiei.

Canalul Rinichiului

Canalul Rinichilor are 27 de puncte. Începe în punctul interior al unghiei degetului mic, se deplasează spre partea de jos a piciorului, urcă peste interiorul piciorului până la interiorul gleznei, apoi urcă pe interiorul piciorului până la trunchi și continuă în linie dreaptă până la capătul dedesubt. clavicula.

Canalul Pericard

Canalul pericard are 9 puncte. Începe de la marginea exterioară a mamelonului, curge în sus până la partea superioară a brațului, apoi coboară pe mijlocul brațului interior, trecând de cot și încheietura mâinii, apoi în jos în centrul palmei pentru a se termina în punctul exterior al unghiei al unghiei. al doilea deget.

Canalul de încălzire triplu

Canalul Triple Heater (Three Heater) are 23 de puncte. Începe în punctul interior al unghiei al patrulea deget, urcă cu degetul până la mijlocul încheieturii mâinii, apoi până la mijlocul brațului exterior și peste partea superioară a umărului. Apoi ajunge la baza craniului sub ureche, în sus în spatele urechii, se întinde peste partea superioară până în partea din față a urechii, apoi se extinde până la capăt la marginea exterioară a sprâncenei.

 Canalul vezicii Gali

Canalul Gali Bladder are 44 de puncte. Începe de la marginea exterioară a ochiului și apoi trece înapoi peste partea laterală a capului până la baza craniului. Apoi se deplasează în jos de gât până în vârful umărului, de unde se deplasează în zig-zag în fața umărului, în jos pe partea laterală a corpului până la șold și în jos pe partea exterioară a piciorului, trecând de genunchi până la gleznă, terminând pe punctul exterior al unghiei al patrulea deget de la picior.

Canalul Ficatului

Canalul Ficat are 14 puncte. Începe în punctul exterior al unghiei degetului mare, urcă în sus cu piciorul până la gleznă, apoi în sus pe interiorul piciorului inferior, pe lângă genunchi și în sus pe interiorul coapsei până la pliul inghinal. Apoi coboară ușor cuta, se mișcă în unghi de-a lungul trunchiului până la vârful celei de-a 11-a coaste, pentru a se termina pe marginea cutiei toracice la un nivel la jumătatea distanței dintre buric și stern.

Canalul pulmonar

Canalul pulmonar are 11 puncte. Începe în pliul văii unde brațul se întâlnește cu trunchiul, urcă în sus și peste partea din față a umărului, apoi coboară pe exteriorul brațului interior, trecând de cot până la încheietura mâinii, în sus de baza degetului mare pentru a se termina la nivelul punctul exterior al unghiei degetului mare.

Canalul Colon

Canalul Colon are 20 de puncte. Începe în punctul exterior al unghiei degetului arătător, urcă degetul în valea dintre degetul mare și degetul mare, în sus pe partea exterioară a brațului exterior, pe lângă cot și în sus pe braț, peste umărul exterior, peste gât și maxilarul, pentru a se termina în partea laterală a nasului.

Canalul Stomac

Canalul Stomac are 45 de puncte. Începe pe marginea inferioară a orbitei și se deplasează în jos pe față până la marginea maxilarului. De la maxilar, canalul coboară peste gât până la claviculă, se deplasează în exterior până la linia mameloanelor și continuă în jos peste partea din față a trunchiului, până la inghinal. Apoi se deplasează în exteriorul piciorului superior, unde continuă în jos până la capătul unghiei exterioare a celui de-al doilea deget de la picior.

Canalul Splinei

Canalul Splinei are 21 de puncte. Începe în punctul interior al unghiei degetului mare, urcă de-a lungul marginii degetului până în partea laterală a gleznei, unde continuă apoi în sus, în sus, în partea inferioară a piciorului, genunchi și interiorul coapsei până la vintre. Apoi urcă pe partea din față a trunchiului spre exteriorul pieptului, sub partea din față a umărului și se întinde înapoi în jos pentru a se termina pe partea laterală a trunchiului, sub braț.

Cele Opt Meridiane Extraordinare

Acestea sunt, de asemenea, cunoscute sub numele de Opt Meridiane Miraculoase, Cele Opt Fluxuri Strânge, Cele Opt Canale Diverse și Cele Opt Căi Psihice. Aceste canale sunt văzute ca „oceane” de energie – rezervoare care pot fi folosite dacă există o deficiență sau pentru a acomoda orice exces. Meridianele extraordinare formează baza etapelor inițiale ale practicii Chi Kung și constituie cadrul principal al acesteia. Sunt în patru seturi de perechi:

- Guvernator (Du) și Concepție (Ren);
- Thrusting (Chong) și Cirdle (Dai);
- Yin Qiao și Yang Qiao;
- Yin Wei și Yang Wei.

(Cuvântul chinezesc „Mo” înseamnă „canal”, deci, de exemplu, canalul guvernatorului ar fi Du Mo.) Într-un aranjament alternativ, canalele sunt grupate în perechi cu un canal principal și un canal de suport, după cum urmează:

- Guvernatorul (Du) și Yang Qiao;
- Conception (Ren) și Yin Qiao;

- Brâu (Dai) și Yang Wei;
- Thrusting (Chong) și Yin Wei.

Această împerechere a acestor canale este importantă atunci când se iau în considerare punctele Master și Cuplate (vezi pagina 62). În practica Chi Kung, acestea nu sunt aceleași cu căile de acupunctură.

Se spune că cele opt meridiane extraordinare își au originea în cele mai timpurii etape ale vieții — în embrion însuși. S-a sugerat că aceștia sunt implicați în diviziunea inițială a unui celi, determinându-l să se împartă în două, apoi în patru celule, apoi în opt. Acest lucru ar putea fi văzut ca oferind cadrul principal care ne face ceea ce suntem - o față și una din spate, o linie centrală în mijloc și o centură circulară care o înconjoară toate.

Acest lucru se poate referi la principiul principal de organizare cunoscut sub numele de Pa Kua — cele opt diagrame (vezi pagina 44). Împărțirea în opt modele este, de asemenea, fundamentală pentru posibilele variații ale Yin și Yang - așa cum se vede în cele opt trigrame ale / Ching. S-a propus că împărțirea în opt modele de bază este într-adevăr modelul de bază - logica de bază - a modului în care funcționează totul. Cele Opt meridiane extraordinare pot fi manifestarea acestui lucru în noi înșine. În Chi Kung ele furnizează infrastructura sistemului energetic-corp și formează baza tuturor canalelor majore ale organelor. Ele sunt importante deoarece de-a lungul lor sunt multe puncte de intersecție, la care o serie de alte canale primare se întâlnesc împreună.

Cunoașterea acestor canale este o condiție prealabilă pentru o înțelegere clară a Chi Kung. Permite unei persoane să privească toate formele de Chi Kung și să „citească” și să le înțeleagă, la fel cum cineva care cunoaște cuvintele, gramatica și sintaxa poate citi și înțelege un raport.

Governor Channel/Du Mo

Canalul Governor are 28 de puncte. Se întinde pe centrul spatelui și peste cap pentru a se termina pe buza de sus. Împreună cu canalul Concepție, canalul Guvernator este fundamental pentru primele etape ale practicii Chi Kung în activarea și circulația Orbitei Microcosmice. Este susținut de:

Yang Qiao Mo

Yang Qiao Mo care trece de la călcâi (Qiao) în sus pe partea laterală a corpului, peste umăr, în sus pe partea din față a feței și peste cap pentru a se termina la baza craniului.

Conception Channel/Ren Mo

Canalul Conception are 24 de puncte. Se întinde pe centrul față, terminându-se pe buza inferioară. Este susținut de:

Yin Qiao Mo

Yin Qiao Mo care trece de la interiorul piciorului, în sus pe interiorul piciorului și în fața trunchiului, până la claviculă, peste gât și față până la capătul colțului interior al ochiului.

Girdle Channel/Dai Mo

Canalul Girdle nu are puncte separate proprii. Este singurul canal care se desfășoară orizontal în jurul corpului – toate celelalte merg pe verticală. În Chi Kung, acest „canal de centură” nu circulă doar în talie, ci și învăluie întregul corp de sus în jos, iar în afara acestuia până la marginea câmpului bio-electromagnetic, ca un cocon. Acesta este susținut de:

Yang Wei Mo

Yang Wei Mo care merge de la baza craniului, peste cap, în jos până la umăr și pe partea laterală a corpului pentru a se termina pe picior.

Thrusting Channel/Chong Mo

Canalul de împingere merge direct în centrul corpului, de la perineu până la coroană. Are o lățime de aproximativ trei centimetri și de-a lungul ei sunt „cazane”, centre de concentrare a energiei, cunoscute în tradiția yoghină ca „chakras”. Acestea sunt aproximativ la aceleași niveluri orizontale ca punctele aferente Orbitei Microcosmice de pe suprafața corpului pe canalele Guvernator și Concepție (vezi pagina 99). Este susținut de:

Yin Wei Mo

Yin Wei Mo care merge din partea de sus a gâtului, în jos pe partea din față a gâtului, pe partea din față a trunchiului și interiorul piciorului pentru a se termina pe piciorul inferior.

Cele douăsprezece puncte primare de Chi Kung

Acestea sunt punctele majore care se află în centrul practicii Chi Kung. Ele ar putea fi numite „Punctele Chi Kung". Acestea sunt toate situate pe anumite canale și sunt identificate ca puncte numerotate de-a lungul acestor canale. Există diverse traduceri ale numelor, iar pentru o comparație aici, punctele sunt identificate din două cărți sursă autorizate: Primul nume dat este din Acupunctura Chineză Tradițională, Volumul 1, Meridiani și puncte de Prof. JR Worsley. Al doilea nume este din Acupuncture: A Comprehensive Text, manualul Colegiului de Medicină Tradițională din Shanghai, tradus de John O'Connor și Dan Bensky.

PUNCT NUME CHINEZ
a buricului 8 Situat în centrul buricului Deficiență spirituală/Shenchueh Mijlocul buricului/Qizhong
buricului din spate Pe linia centrală a spatelui, între a doua și a treia vertebră lombarăGate of Life/Ming Men Life's Door/Mingmen
coroanei 20 Linia de mijloc a capului, ușor înapoi de sus O sută de întâlniri/PaiHui Sută de întâlniri/Baihui
Perineului 1 La jumătatea distanței dintre organele genitale și anus Întâlnirea Yin/Huiyin Perineu/Huiyin
Palmele Canalul pericard 8 Pe palma mâinii, între al treilea și al patrulea oase metacarpien pe linia „capului" se încrețeazăPalatul Oboselii/Laokung Labor's Palace/Laogong
Rinichiului Tălpilor 1Primăvara clocotită/Yungchuan

Pe centrul fundului Gushing Spring/Yongquan piciorul, între al doilea și

oasele al treilea metatarsian, în pliu

a inimii 17 În interiorul sânului/Shanchung
Pe partea din față a pieptului, la nivelul celui de-al patrulea spațiu intercostal/ sfarcurile de pe un bărbat Miros penetrant/Shanzhong
inimii din spate Pe linia mijlocie a spatelui, între a cincea și a șasea vertebre toracice Calea Spiritului/Calea Spiritului Shentao/Shendao

61

Sprânceana

Vârful limbii

Canalul guvernator 24.5

Între sprâncene Nu pe niciun canal obișnuit Vârful limbii

Fără nume dat Fără nume dat Fără nume dat Fără nume dat

Toate aceste puncte sunt utilizate în mod obișnuit în multe practici de Chi Kung. Există o singură modalitate de a le învăța și este pur și simplu să le înveți – uneori nu există nici un substitut pentru învățarea repetitivă. Le veți găsi de neprețuit în toate practicile viitoare.

Cele 12 puncte primare de Chi Kung

MERIDIENELE

ȘI PUNCTE

62

Punctele Master și cuplate

Punctele Master și Cuplate sunt o categorie specială de puncte care pot fi folosite pentru a accesa și activa cele Opt meridiane extraordinare. Fiecare dintre cele opt meridiane extraordinare are un punct Master și un punct cuplat - unul pe mână și celălalt pe picior. Fiecare are, de asemenea, un meridian pereche, iar pe meridianul pereche punctele Master și Cuplate sunt invers, astfel încât punctul Master al unuia este punctul cuplat al celuilalt și invers, astfel încât să existe o relație reciprocă între punctele de pe fiecare pereche de meridiane. Aceste seturi de meridiane pereche sunt după cum urmează:

- Du Mo și Yang Qiao Mo;
- Ren Mo și Yin Qiao Mo;
- Dai Mo și Yang Wei Mo;
- Chong Mo și Yin Wei Mo.

Cunoașterea locației acestor puncte vă permite să accesați și să afectați cele Opt meridiane extraordinare și acest lucru este deosebit de util pentru că nu există o metodă ușoară de „citire” sau diagnosticare a acestora. Ele nu pot fi citite în citirile pușilor, deși se reflectă vag asupra pușilor, deoarece efectul lor poate fi observat asupra pușilor, dar nu poate fi ușor sau clar diagnosticat. Aceasta este o zonă misterioasă a Chi Kung care justifică studii suplimentare, deoarece cele Opt canale extraordinare sunt atât de fundamentale și importante.

Punctele Master și Cuplate sunt după cum urmează. Din nou, numele date sunt mai întâi de la Prof. JR Worsley, urmate de cele din Shanghai Comprehensive Text.

Yang Qiao Mo

Canalul vezicii urinare 62

Meridian extins/Navă extinsă

CH! KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Ren Mo 63

Canalul pulmonar 7

Narrow Defile/Broken Sequence

Yin Qiao Mo

Canal de rinichi 6 mare iluminat/Marea strălucitoare

Dai Mo

Gali Vezica urinară canal 41

Foot Above Tears/Near Tears on the Foot

MERIDIENELE

ȘI PUNCTE

64 Yang Wei Mo

Canalul de încălzire triplu 5

Frontiera exterioară Cate/Poarta exterioară

Chong Mo

Canalul splinei 4

Nepotul prințului/nepotul bunicului

Yin Wei Mo

Pericardul 6

Poarta de frontieră interioară/Poarta interioară

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Jing Chi Shen

Jing, Chi și Shen sunt cele Trei Comori pe care chinezii le înțeleg că constituie cele trei componente de bază ale unei ființe umane. Sunt cultivate în Trei Tan T'ien (vezi pagina 83). În Chi Kung, ei sunt adesea reuniți într-un singur cuvânt - „JingChiShen”.

JING

Jing este energia genetică moștenită de la părinții și strămoșii noștri și este, de asemenea, energia noastră sexuală. Este vital să păstrăm acest lucru și există multe practici în manuaisul sexual chinezesc în acest scop. Bărbații au Yang Jing, iar femelele au Yin Jing, fiecare dintre ele având nevoie de aspecte ale celuilalt pentru a rămâne echilibrați și sănătoși.

CHI

Chi este energia pe care alergăm. Are multe forme diferite, cum ar fi Ta Chi, Ku Chi, Yuan Chi, Jing Chi și Wei Chi. Poate fi epuizat de suprasolicitare, malnutriție, obiceiuri incorecte și prea mult sex. Este dezvoltat, parțial, din Jing, care oferă fundația pentru acesta.

SHEN

Shen este un termen general pentru Conștiință și Spirit. Spiritul este hrănit și hrănit de Chi. Corpul spiritual este de un nivel sau o frecvență mai înalt decât chi-ul și este dependent de acesta. Se spune că se află în inimă, iar Shen-ul unei persoane poate fi văzut cu ușurință în ochii lor. Cineva cu Shen bun are ochi care strălucesc și sunt în viață, în timp ce o persoană cu Shen sărac are ochi plictisiți care par a fi acoperiți și ascunși.

Relația dintre Jin, Chi și Shen poate fi comparată cu termenul occidental recent adoptat de Minte, Corp și Spirit. Cu toate acestea, versiunea occidentală, în timp ce încearcă să reunească aceste trei componente, poate rata ideea, deoarece nu încorporează o înțelegere cuprinzătoare a realității biologice a Sistemului nostru energetic – esența, energia și spiritul nostru.

Jing, Chi și Shen se bazează ierarhic unul pe celălalt și există lucruri pe care le putem face pentru a le păstra, hrăni și cultiva, precum și lucruri care le vor goli, epuiza și submina. Acțiunile, obiceiurile și practicile unui practicant de Chi Kung se bazează în mare măsură pe și sunt determinate de orice va crește sau scade Jing, Chi și Shen. Ele sunt, într-adevăr, cele mai prețioase și mai valoroase bunuri ale noastre.

MERIDIENELE

ȘI PUNCTE

Upper Tan T'ien

Spirit, minte și conștiință

Middle Tan T'ien Front – buric

Chi postnatal - din alimente și aer

Chi ereditar – de la părinți

natura animala-

esență

Chi esențial – energie pură în meridiane

Săgețile ciclului de transformare a energiei arată ciclul de hrănire/hrănire

Tan T'ien de jos

Middle Tan T'ien

Spatele – opus buricului

Cele trei comori și transformările lor – Esența, Energia, Spiritul – Jing, Chi, Shen

O privire de ansamblu asupra canalelor și căilor

Cele douăsprezece canale principale ale organelor și cele opt meridiane extraordinare constituie împreună un sistem energetic cuprinzător și integrat pentru organism. Când sunt deschise și funcționează corect, sistemul funcționează pe deplin și se va regla automat, astfel încât Chi-ul să curgă cum și unde ar trebui. Se va regla singur ca răspuns la circulația zilnică, ciclul Lunii și ciclul anual al anotimpurilor. Va răspunde în mod corespunzător la evenimentele externe, iar emoțiile și sentimentele vor fi în ordine și disponibile. Energia voastră va funcționa așa cum este destinată.

Pentru a aprecia acest sistem ca un întreg integrat, mai degrabă decât o simplă colecție de meridiane și puncte individuale, poate fi util să ne uităm la o anumită circulație - circulația Wei (circulația de suprafață). Urmează o secvență specifică, după cum urmează:

CHI KUNG-

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Inima începe pe trunchi și curge de-a lungul brațului interior până la mână. Aceasta se varsă în:

Intestinul subțire, care începe pe mână și curge pe brațul exterior spre cap. Apoi:

Vezica urinară, care începe la colțul ochiului și curge în sus și peste cap, apoi coboară înapoi până la picioare. Aceasta se varsă în:

Rinichi, care începe în partea de jos a picioarelor și curge în sus în interiorul piciorului și în partea din față a trunchiului pentru a se termina în partea de sus a pieptului.

În general, circulația poate fi rezumată ca având patru secțiuni - piept, mână, cap, picior și spate la piept. Deoarece există douăsprezece canale de organ, această circulație se repetă de încă două ori. A continua:

Pericardul, urmează de la rinichi și curge din nou pe interiorul brațului până la mâini.

Aceasta se varsă în:

Încălzitor triplu, merge pe brațul exterior până la cap și în afara sprâncenei. Apoi:

Vezica Gali, care începe în colțul exterior al ochiului, peste partea laterală a capului, în jos pe partea laterală a corpului, pentru a se termina pe picioare. Aceasta se varsă în:

Ficatul, care începe de la degetul mare de la picior, curge în sus în interiorul piciorului către abdomenul inferior și continuă prin partea din față a corpului pentru a se termina pe partea laterală a cutiei toracice.

Urmează o ultimă circulație.

Plămânii, pornesc de pe trunchi, merg pe interiorul brațelor până la mâini. Aceasta se varsă în:

Colonul, care curge de la mâini, în sus pe brațe și peste umeri până la punctul de pe partea laterală a nasului. Aceasta se varsă în:

Stomacul, care începe sub ochi, trece pe față și peste partea din față a pieptului și a trunchiului, apoi în jos pe picioarele exterioare pentru a se termina pe picioare. Aceasta se varsă în:

Splina, care începe pe degetul mare de la picior, apoi urcă pe interiorul piciorului și urcă pe trunchi pentru a se termina pe partea laterală a pieptului.

Aceasta curge apoi înapoi în Inimă, completând astfel întregul circuit.

4 PICIOSE LA PIPT

4 rinichi

8 Ficat

12 Splina

CAP

CAP LA PICI

3 Vezica urinară

7 Gali Vezica

11 Stomacul

YIN

FAȚA CORPULUI

1 CUFAȚ LA MÂNĂ

1 Inima

5 Pericard

9 plămâni

CUFĂR

A. 1 Inima >

B. 5 Pericard>

MÂNĂ

2 Intestinul subțire >

C. 9 Plămâni

6 Încălzitor triplu >

10 Colon >

YANG

SPATELE CORPULUI

MÂNĂ LA CAP

2 Intestinul subțire

6 Încălzitor triplu

10 Colon

PICIOR -

3 Vezica > 4 Rinichi 7 Gali Vezica > 8 Ficat

> 12 Splina

11 Stomacul

CUFĂR

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Vedere generală a canalelor și căilor

CAPITOLUL F!VF

Vetrati.

rt— / *."-Au j

Awf

Chi Kung-ul Sentimentelor și Emoțiilor

Sentimentele și emoțiile sunt experiența noastră a diferitelor stări de a fi în noi înșine. În Occident, aceasta a devenit acum în principal provincia psihologiei, psihiatriei și psihoterapiei. Unul dintre cele mai remarcabile aspecte ale acestor domenii este că nu există un consens în ceea ce privește emoțiile noastre sau cum funcționează, ci doar o serie de opinii și modele teoretice.

Deși sunt adesea traduse ca Dorințe, Nevoi, Dorințe și astfel, încă nu suntem siguri ce sunt emoțiile și sentimentele. Din punct de vedere Chi Kung, acest lucru se datorează faptului că nu ținem cont de realitatea sistemului energetic și este ca și cum ați încerca să jucați un joc fără a cunoaște toate regulile.

CELE CINCI ELEMENTE ȘI EMOȚIILE

În Chi Kung, relația dintre emoții și sistemul energetic este ferm stabilită. Din nou, aceasta se referă la teoria celor cinci elemente. Fiecare dintre elementele lemnului, focului, pământului, metalului și apei se referă la anumite organe interne. Aceste elemente sunt, de asemenea, legate de anotimpurile de primăvară, vară, vară târzie, toamnă și iarnă, create de rotația Pământului în jurul Soarelui. Calitățile, caracteristicile și puterea fiecăruia

ENERGIE, SENTIRI,

ȘI EMOȚII

70 de anotimpuri sunt reflectate în fiecare Element și organele aferente acestora (vezi Tabelul Corespondențelor, pagina 40).

Aceste calități au fiecare aspecte pozitive și negative – fie că sunt echilibrate ideal și în relație armonioasă cu orice altceva, fie că sunt Excesive sau Deficiente, Yang sau Yin. În acest context, atât excesul, cât și deficiența sunt dăunătoare și indezirabile. Cu cât deviația de la echilibrul natural al organelor este mai mare, cu atât emoțiile particulare vor fi mai distorsionate și dezechilibrate. Sănătatea emoțională apare atunci când energia funcționează corect în organe.

Anumite cuvinte în limba engleză au ajuns să descrie emoțiile și modul în care acestea se leagă de Elemente. Cu toate acestea, aceste traduceri ale termenilor chinezi nu fac dreptate sau descriu în mod adecvat totalitatea semnificațiilor originale. Prin urmare, adaug propriile mele variații pentru a descrie atât dimensiunile pozitive, cât și cele negative ale acestor cuvinte. Cuvântul acceptat în mod obișnuit apare primul, cu cuvântul său de contrabalansare care urmează:

WOOD Liver și Gali BladderAnger/Power
FOC Inimă, Intestin subțire, Pericard Bucurie/Anxietate
și încălzitor triplu
PĂMÂNTUL Splina și StomacSimpatie/Îngrijorare
METAL Lungs and ColonGrief/Purification
urinarăFrica /Seniție

Într-o practică de alchimie interioară numită Fuziunea celor cinci elemente, energia negativă din fiecare organ este curățată, purificată și descompusă în constituenții săi de bază inofensivi - la fel cum o otravă poate fi spartă în substanțele sale constitutive și își pierde efectul dăunător. Emoțiile sunt apoi neutralizate și readuse în centru, echilibru și armonie. Este posibil ca emoțiile noastre să fie pur și simplu indicatori ai experienței energetice pe care o avem.

Din această perspectivă, emoțiile nu sunt de dorit – nici în exces, nici în deficiență – pentru că eliberează energie dintr-o persoană. Cel mai bine este să existe în neutru, în locul central, gata și capabil să răspundă în mod adecvat oricărei situații date. Acest lucru poate explica de ce culturile chineze și alte culturi estice sunt reputate a fi „impenetrabile”. Pur și simplu, s-ar putea să lucreze din greu să nu simtă, ci să rămână în centru. În Occident, s-ar putea să ne greșim prioritățile emoționale.

În tradiția Alchimiei Interioare, când arta de a trăi dincolo de emoțiile cuiva a fost atinsă, există o progresie către cultivarea Virtuților. Ca și în cazul emoțiilor, virtuțile sunt legate de fundația internă a celor Cinci Elemente și a celor cinci organe/funcționari.

Fiecare organ/funcționar are un nivel mai înalt de sine, care este atins atunci când funcționează cel mai bine. Aceasta este Virtutea ei. Practica Alchimiei Interioare cultivă aceste Virtuți, după cum urmează:

Ficat și Gali vezica urinară

Inima, Intestinul Subțire, Pericardul și

Încălzitor triplu

Splina și Stomacul

Plămânii și Colonul

Rinichi și vezica urinară

Bunătate

Onoare și Respect

Corectitudine

neprihănire

Blândeţe

ANXIETATE

Info

Onoare și Respect

Suma totală a virtuților = Bunătatea

Transformarea emoțiilor negative prin cele cinci elemente și cultivarea virtuților

ENERGIE, SENTIRI,

ȘI EMOȚII

72 Combină toate aceste virtuți împreună și suma totală, punctul pe care trebuie să ținteşti, este Bunătatea. Emoțiile și sentimentele se bazează pe funcționarea sănătoasă a organelor/oficialelor noastre interne, care la rândul său se bazează pe ca sistemul energetic al cuiva să funcționeze corect. Așadar, pentru a fi sănătos din punct de vedere emoțional, trebuie să fii sănătos din punct de vedere energetic - echilibrat și fluid, cu calitatea potrivită, volum bun și relații corecte.

Dacă vă simțiți deprimat, nefericit, îngrijorat, trist sau cu frică, este necesar să vă puneți energia corectă, prin auto-exersare sau cu un practicant, iar atunci emoțiile și sentimentele nedorite se vor diminua sau vor dispărea cu totul.

Alte sisteme energetice

În mod clar, există o gamă largă de aplicații posibile ale Chi Kung, fiecare cu propriile merite, puncte forte și utilizări adecvate. De fapt, posibilitățile sunt atât de diverse încât poate părea că Chi Kung este tot ceea ce trebuie să faci. Cu toate acestea, Chi Kung a crescut în contextul tradițiilor chineze și asiatice și este doar una dintre mai multe moduri de a înțelege cum funcționează energia noastră.

Unul dintre motivele pentru care nu există o tradiție echivalentă cu Chi Kung în Occident este că nu am avut nici un model de energie similar cu sistemul de meridiane. Cu toate acestea, sistemul de meridiane nu este imaginea completă și nici singura a energiei din corp. Alte culturi au dezvoltat sisteme parai lei și fiecare are propriile practici și tradiții. Există multe practici și manifestări ale energiei corporale în istoria și cultura occidentală, deși rareori există explicații despre modul în care funcționează sistemul energetic.

În fiecare, există o distincție clară între „anatomia grosieră” (ceea ce putem vedea și simți – carnea, sângele și oasele) și „anatomia energetică” (pe care nu o putem vedea și simți). Aceasta din urmă a ajuns să fie numită „anatomia subtilă” sau „corp energetic”. Acesta este capitolul care lipsește din Anatomia lui Gray – manualul de anatomie care este biblia științei medicale occidentale. Fără corpul energetic, multe lucruri nu au sens. Includeți corpul energetic în imagine și dintr-o dată totul începe să se potrivească într-un întreg coerent.

SISTEME COMPARATIVE CORPO-ENERGIE

Există trei modele majore de energie corporală. Sunt separate și distincte, dar se suprapun și acoperă o parte din același teren. Fiecare constă dintr-un corp complet de cunoștințe, cu propriile paradigme și parametri. Fiecare are propria sa anatomie și fiziologie completă și independentă. Ele au devenit cunoscute și identificate de CHI KUNG - următoarele nume:

Sistemul Meridian;

Sistemul Chakrelor;

Câmpul Aurei.

Aceste trei modele de energie-corp sunt cadrul de bază prin care funcţionează energia-corp şi fiecare dintre ele este baza şi temelia pentru toate tipurile de metode, tehnici şi practici.

Sistemul Meridian

Sistemul de meridian este fundamentul practicii Chi Kung și este, de asemenea, baza medicinei orientale, artelor marțiale și a unei tradiții de dezvoltare spirituală. Principalele caracteristici ale acestui sistem sunt:

- Există 12 meridiane majore, fiecare legată de un anumit organ.

- Există opt meridiane extraordinare care sunt rezervoare de energie.

- Există un câmp energetic, Wei Chi, care se extinde în afara și în jurul corpului, dar nu este foarte diferențiat.

- Există un spectru de relații și corespondențe între meridiane, organe, țesuturi, organe de simț și facilități emoționale și mentale.

- Există trei niveluri de energie – Jing, Chi și Shen.

- Există trei centri energetici – Tan T'ien inferior, mijlociu și superior.

- Cultivarea energiei oferă baza dezvoltării Sufletului și Spiritului.

Sistemul Chakrelor

Chakrele sunt elementul central și punctul central al tradițiilor spirituale și religioase indiene, cum ar fi hinduismul și budismul, și sunt în centrul practicilor Yoga și Ayurveda. La fel ca și taoiștii, yoghinii sunt cunoscuți pentru abilitățile lor extraordinare și pentru dezvoltarea lor spirituală, iar acestea se bazează în primul rând pe controlul lor asupra energiei. În multe privințe, Chi Kung și Yoga sunt echivalente în tradițiile lor culturale respective. Principalele caracteristici ale acestui sistem sunt:

- Există șapte chakre majore.

- Fiecare Chakră are un nume și o locație specifică.

- Fiecare Chakră are asociată o glandă endocrină.

- Fiecare Chakră are un organ(e) înrudit(e) și o zonă a corpului.

- Fiecare Chakră are caracteristici emoționale și psihologice.

- Există o ierarhie ascendentă a funcţiilor.

- Chakrele se referă la Suflet și Spirit.

Sistemul Chakrelor este la baza practicii yoghine și a tradițiilor spirituale din India. Este un model de energie corporală separat, independent și autonom, cu propria sa gamă de metode și aplicații. Utilizarea sa este anterioară istoriei înregistrate.

Câmpul Aurei

Câmpul Aura este câmpul energetic care curge în afara și în jurul corpului. Cunoașterea acestui domeniu este foarte dezvoltată în tradiția ezoterică occidentală și este, de asemenea, profund integrată în modelul indian. Există, totuși, puțină corespondență cu modelul meridianului oriental. În ceea ce privește anatomia și fiziologia aurei, există un acord comun de bază cu privire la anumite lucruri:

- Există șapte niveluri diferite de câmp energetic.
- Câmpurile sunt de o frecvență din ce în ce mai mare și mai rafinată.
- Câmpurile se raportează între ele într-o serie de armonii.
- Fiecare câmp are o culoare specifică, care reflectă starea sa de funcționare.
- Câmpurile au o relație ierarhică ascendentă între ele.
- Câmpurile interacționează cu Chakrele.
- Câmpurile superioare sunt legate de ceea ce noi descriem drept Suflet și Spirit.

Aura se extinde în jurul corpului ca o antenă și prin aceasta energiile și influențele externe sunt capabile să ne afecteze în primul rând corpurile.

CORPUL ENERGETIC

Fiecare dintre aceste modele de corp energetic s-a dezvoltat independent, în contextul propriei culturi. Fiecare este în esență complet, dar nimeni nu este întreaga poveste. Cu toate acestea, atunci când le puneți împreună și le suprapuneți unul peste altul, aveți apoi o imagine completă a corpului energetic. Poate că acum ne îndreptăm către o explicație și înțelegere a relațiilor și interacțiunilor dintre cele trei modele și a modului în care acestea constituie corpul energetic. Avem un corp energetic sănătos este în mod clar fundamental pentru bunăstarea noastră individuală și colectivă și este definiția emergentă a stării noastre de sănătate.

ECLECTIC CONTEMPORAN

Pe lângă metodele și tehnicile mai tradiționale de lucru cu energia corporală, a existat un val de noi dezvoltări în ultimii ani. Acestea au crescut din medicina naturală și mișcarea de sănătate holistică. Există multe dintre aceste tehnici și terapii noi și includ: echilibrarea energiei, biokineziologie, terapii psiho-fizice,

ENERGIE, SENTIRI,

ȘI EMOȚII

76 Bioenergetică, Energetică de bază, Psihoterapie centrată pe corp, Atingere vindecătoare, Atingere pentru sănătate, Atingere terapeutică și Vindecare energetică.

Unele dintre acestea sunt excelente, altele nu și depind în mare măsură de experiența, abilitățile și abilitățile practicianului în cauză. Folosește-ți propria judecată și intuiție, precum și experiența și răspunsul tău, ca ghid atunci când încerci oricare dintre aceste tehnici sau un anumit practician.

Atingerea terapeutică

Therapeutic Touch este un sistem recent care a crescut în SUA sub control științific și care, în multe privințe, este echivalentul occidental al Chi Kung. Acum este acceptat și integrat în mod ideal în știința medicală occidentală și este acum aprobat pentru utilizare de către asistente medicale în spitale și alte instituții clinice. Așa cum Chi Kung a fost numit „Atingerea terapeutică chinezească", atunci Atingerea terapeutică ar putea fi numită „Chi Kung occidental".

Atingerea terapeutică este atât o știință medicală, cât și o artă de vindecare. Este numele dat unei game largi de tehnici practice de vindecare și încorporează multe metode antice și moderne de vindecare care implică transmiterea energiei de la un vindecător la un individ. Tehnicile includ metode precum curățarea aurei, centrarea, echilibrarea chakrelor, focalizarea, ritualurile de vindecare și eliberarea traumei. Titlul „Asistentă Vindecător" a ajuns să fie folosit pentru acești practicanți.

Un alt aspect important este că nu se limitează la utilizarea într-un context profesional; este în egală măsură la îndemâna profanului. Poate fi învățat și aplicat de oricine este pregătit să urmeze pregătirea necesară. Toată lumea este un vindecător. Mamele îl pot folosi pentru copiii lor; cuplurile o pot face unul altuia; prietenii îl pot folosi împreună ca activitate de îngrijire și dăruire; îl poți folosi chiar și pentru a avea grijă de animalele tale de companie.

Atingerea terapeutică și vindecarea Chi Kung

Evident, Atingerea Terapeutică are mari afinități cu Vindecarea Chi Kung. Există multe asemănări în abordare și tehnică. În timp ce vindecătorii Chi Kung au un model stabilit de anatomie și fiziologie în Sistemul de meridian, vindecătorii occidentali și practicanții Therapeutic Touch s-au dezvoltat dintr-o abordare mai intuitivă și mai experiențială. Acestea fiind spuse, practicanții de Chi Kung ar putea probabil să înțeleagă perfect munca practicanților de Atingere Terapeutică și invers.

CHIKUNG

CAPITOLUL ■ "

Atitudinea și abordarea dvs

Pentru a practica Chi Kung va trebui să fii pregătit atât la nivel mental, cât și la nivel fizic. Cel mai important este să ai atitudinea și abordarea corectă, deoarece convingerile și atitudinea ta sunt la fel de importante ca ceea ce faci fizic.

PREGĂTIREA ȘI ÎNCĂLZIREA

Pentru a începe să practicați Chi Kung, trebuie mai întâi să vă pregătiți, așa cum ați face înainte de a face exerciții fizice. Va trebui să vă pregătiți în mai multe moduri:

- Pregătirea timpului;
- Pregătirea mediului înconjurător;
- Pregătirea minții;
- Pregătirea respirației;
- Pregătirea corpului.

PREGĂTIREA

PENTRU CH! KUNG

80 Pregătirea timpului

Singurul mod în care poți face Chi Kung este să-ți aloci timp. Consideră-l ca un moment special pentru tine, cum ar fi un cadou, o vacanță sau o recompensă. Imaginează-ți că mergi într-un anumit loc, cum ar fi un club de sănătate, pentru a te antrena și nimic nu te va întrerupe. Aceasta poate dura cinci minute sau toată ziua. Asigură-te doar că nu vei fi deranjat sau distras, pentru că intri într-o stare meditativă interiorizată și trebuie să rămâi concentrat. Acesta este un timp sacru.

Pregătirea mediului înconjurător

Mediul tău este locul în care se întâmplă să te afli în orice moment — acesta poate fi în împrejurimile familiare ale casei tale sau într-o grădină, parc, sală de sport sau spațiu public. Alegerea depinde în întregime de dvs., dar dacă nu ați dezvoltat un control mare asupra concentrării dvs., o parcare într-un centru comercial aglomerat într-o

sâmbătă după-amiază nu ar fi un mediu ideal. Puteți practica singur, cu un partener, într-un grup mic. , sau într-o adunare în masă. Faceți tot ce puteți pentru a selecta un mediu propice practicării și cu cel mai bun Chi natural. Eliminați posibilele distrageri de atenție și, dacă toate celelalte nu reușesc, puteți fi întotdeauna asigurat de 15 minute de intimitate completă neîntreruptă în propria baie!

Pregătirea minții

Există multe moduri de a vă pregăti mintea, dintre care un număr sunt descrise și încorporate în secvențele de practică din această carte. Cu toate acestea, în pregătirea mentală există elemente esențiale comune tuturor formelor. Ține-ți mintea limpede. Nu vă lăsați distras de alte gânduri. Rămâi concentrat pe conștientizarea experienței tale interne. Fii goală, ca o pagină goală. Fiți pregătit să acceptați și să recunoașteți oricare ar fi experiența dvs. Imaginează-ți că va fi ca și cum ai deschide un pachet și nu știi ce se află în el. Permite-i să fie o surpriză!

Pregătiți-vă respirația

Respirația are două aspecte – inconștient și conștient. Respirația ta are loc automat, este o funcție primară și nu trebuie să fii conștient de aceasta pentru ca aceasta să aibă loc. Cu toate acestea, vă puteți ajusta în mod conștient și intenționat respirația acordând atenție acesteia. Îl poți încetini sau accelera. Puteți lua respirații profunde lente sau scurte și rapide. Asigurați-vă că nu sunteți strâns la nivelul taliei, deoarece acest lucru va inhiba capacitatea diafragmei dvs. de a coborî și de a atrage aer în plămâni. Pur și simplu să-ți concentrezi atenția asupra respirației tale este una dintre cele mai rapide moduri de a te concentra în interiorul tău.

Pregătirea corpului

Corpul tău fizic este locul unde locuiește și circulă energia ta. A fost descris ca templul Spiritului și Sufletului vostru. Corpurile noastre fizice au evoluat de-a lungul timpului din materialul universului. Suntem structura întregii creații, așa cum se reflectă în

spunând „Cum mai sus, așa și mai jos”. Fiecare conţine şi reflectă structura înnăscută a tuturor celorlalte şi suntem fiecare un microcosmos al macrocosmosului. Fii conștient de acest fapt simplu în timp ce te pregătești să exersezi. Înainte de a începe, cel mai bine este să fii odihnit. Acordați atenție oricăror funcții naturale înainte de a începe practica. Poate faceți un duș sau o baie pentru a vă simți curat și proaspăt. Purtați haine largi, confortabile.

Pregătirea timpului, a mediului, a minții, a respirației și a corpului îți va oferi contextul optim pentru a începe să exersezi – și să obții chi-ul.

MINTEA TREZITA

Când intri în starea Chi Kung, fii conștient de faptul că există o schimbare corespunzătoare în undele tale cerebrale. Îți schimbi iterativ mintea și starea ta de conștiință. Cele patru unde cerebrale majore sunt în intervale de frecvențe pe un spectru continuu. Aceste ritmuri sunt cunoscute ca Beta (38-16 cicluri pe secundă), Alpha (15-9 cps), Thêta (8-4 cps) și Delta (3-0,5 cps).

Emisfera stângă Emisfera dreaptă

BETA

38 hertzi

Frecventa inalta

Conştient

Pod

Subconştient

Inconştient

ALFA

THETA

DELTA

0,5 hertzi

Frecventa joasa

Amplitudine

Modele de unde cerebrale

• Ritmurile beta sunt cele mai înalte frecvențe și sunt implicate în utilizarea cuvintelor, a limbajului, a analizei și a gândirii logice. Ei văd cu o viteză mare. Pentru majoritatea oamenilor, acest lucru este identificat ca actul de a gândi.

• Ritmurile alfa controlează și generează o stare de calm, conștientizare detașată. Aceasta este poarta către meditație și starea Chi Kung.

BETA

ALFA

THETA

DELTA

Modelul minții trezite

- Ritmurile theta se referă la mintea subconștientă, cea mai mare parte a conștiinței tale de care de obicei nu ești conștient. Aceasta corespunde viselor, miturilor, impulsurilor interioare, profunzimii percepției și profunzimii.

- Ritmurile delta sunt cele mai lente și se referă la inconștient. Se experimentează în somn profund. Acesta este nivelul de întreținere al funcțiilor de bază la biologica noastră primară! nivel.

Când începi să exersezi, în mod conștient sau altfel, scazi undele cerebrale Beta („gândire") și creșteți undele cerebrale Alfa, inducând astfel o stare de cairn, conștientizare detașată. Intri în starea Chi Kung.

Vindecătorii, swami și cei aflați în stări de conștientizare crescute au fost identificați ca generatori de tipare specifice de unde cerebrale - relația dintre Beta, Alpha, Theta și Delta - descrisă ca starea optimă a conștiinței. Aceasta duce la ceea ce a fost numit „Mintea de înaltă performanță" sau „Mintea trezită".

CHI KUNG-

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Meditație în Chi Kung

În acele discipline de cultivare a Chi care au devenit cunoscute sub numele de Chi Kung, este tradițional să se facă referire la „Trei Reguli" – reglarea corpului, a respirației și a minții. Chi Kung implică întotdeauna reglarea minții. Aceasta este adesea denumită meditație și de aceea Tai Chi este numită meditație în mișcare. Multe forme de Chi Kung, cum ar fi Chi Kung Quiescent sau Chi Kung Meditativ, nu au nicio mișcare a corpului și se concentrează în primul rând pe meditație. Acesta este cunoscut și sub numele de Nei Dan (Internai Chi Kung).

Există două aspecte ale meditației Chi Kung. Primul este să vă relaxați complet într-o stare de vigilență și conștientizare deplină. Relaxarea fără conștientizare este somn. O mare parte din beneficiile fiziologice ale Chi Kung se bazează pe rezultatele relaxării alerte în sistemul uman. Acesta este cunoscut sub numele de „Răspunsul de relaxare". Al doilea aspect este ceea ce cali chinezesc „Intenția minții". Cu intenția minții, practicantul de Chi Kung conduce sau direcționează în mod intenționat Chi-ul către organe sau glande, circulă Chi-ul în anumite regiuni ale corpului și induce fluxul Chi-ului în meridiane. Există forme întregi de Chi Kung bazate pe utilizarea intenției minții de a direcționa Chi. Infuzia de energie universală sub forma celor Cinci Elemente în cele Cinci Organe Primare - inima, splina, plămânii, rinichii și ficatul - este o formă clasică de meditație Chi Kung.

Inducerea fluxului de Chi în cele Opt meridiane extraordinare este încă o altă meditație Chi Kung (vezi pagina 55).

Meditația accelerează, hrănește, accelerează și optimizează Chi-ul prin eliminarea oricăror influențe care îi neutralizează potențiala eficacitate. Se spune că atunci când mintea este ocupată sau distrasă, atunci Chi-ul se împrăștie. Meditația relaxează sistemul nervos și creează capacitatea de a exercita cheia Chi Kung - intenția minții.

MEDITAȚIA CEI TREI TAN T'IEN

Există sute de meditații Chi Kung. Una dintre cele mai de bază și obișnuite este numită meditația Three Tan T'ien. Tan T'ien este cel mai bine tradus ca „Câmpul de Elixir" (vezi și pagina 21). Elixirul este un medicament extrem de rafinat, iar Field este o locație. Cele Trei Tan T'ien sunt situate după cum urmează:

- partea inferioară este chiar sub ombilic (ovare, prostată și abdomen inferior);
- mijlocul este la nivelul inimii (de asemenea, glanda timus);
- partea superioară este între ochi (creier, pituitar, pineală și hipotalamus).

Fiecare dintre aceste zone ale corpului produce resurse de vindecare, inclusiv hormoni, enzime și neurotransmițători. Această meditație este un exercițiu puternic de utilizare a intenției minții pentru a maximiza elixirul interior.

Upper Tan T'ien

MiddleTan T'ien

LowerTan T'ien

Cei Trei Tan T'ien

Pregătirea

Găsiți o locație liniștită, unde există puține distrageri. Stai, minti sau stai confortabil. Adânciți și prelungiți respirația. Limpezeste-ti mintea. Concentrează-te în interiorul tău. Apoi începeți practica Trei Tan T'ien. Țineți-vă concentrarea la fiecare Tan T'ien până când vă simțiți complet.

Tan T'ien de jos

Atrageți-vă atenția asupra zonei de aproximativ trei degete de sub buric. Trageți ambele mâini în sus, astfel încât să fie îndreptate spre acest punct, astfel încât punctele Laokung (Palatul Oboselii) din centrul palmelor să radieze spre el. Simțiți sau imaginați-vă că Chi-ul dvs. este concentrat aici. Afirmați-vă că această practică provoacă și îmbunătățește activitatea în organele abdominale, glandele și țesuturile și că rafinează un elixir intern profund care vă vindecă și vă împuternicește corpul, mintea și spiritul. Acum folosiți mintea pentru a deschide Tan T'ien inferior către Pământ, atrageți energia și vitalitatea Pământului pentru a se amesteca cu energia corpului.

Middle Tan T'ien

Aduceți-vă atenția asupra zonei din jurul inimii. Trageți ambele mâini în sus, astfel încât să fie îndreptate spre acest punct, cu punctele de pe palme radiand spre el. Simțiți că chi-ul din întregul corp este concentrat în jurul inimii și provoacă o activitate eficientă în organele, glandele și țesuturile toracelui, inclusiv inima, plămânii și glanda timus. Acum folosește mintea pentru a deschide Tan T'ien de mijloc către viața biologică a lumii. Atrageți energia, vitalitatea și mesajul tuturor formelor de viață - plante și animale în Tan T'ien pentru a se amesteca cu energia corpului.

Upper Tan T'ien

Acum atrageți-vă atenția asupra punctului dintre sprâncene. Trageți ambele mâini în sus, astfel încât să fie orientate spre acest punct, cu punctele din centrul palmelor radiand spre el. Simțiți sau imaginați-vă că Chi este concentrat acolo și provoacă o activitate eficientă în organele, glandele și țesuturile capului, inclusiv creierul, glanda pituitară, glanda pineală, hipotalamus, sistemul lichidului cefalorahidian și sistemele senzoriale ale văzului, auzului, smeli, și gust. Acum folosește-ți mintea pentru a deschide Tan T'ien-ul superior către ceruri, către cerul nesfârșit și cosmos. Atrageți energia, vitalitatea și mesajul tuturor forțelor cerești - planetele, stelele și spațiul - pentru a se amesteca cu energia corpului. Afirmați că Tan T'ien superior este asociat cu toată strălucirea și transcendența Raiului.

Tan T'ien de jos

Middle Tan T'ien

Upper Tan T'ien

Upper Tan T'ien

La finalizare

Luați-o încet atunci când vă reasociați cu sinele dvs. local și cu asociațiile voastre zilnice. Respirația ta va fi găsit un ritm natural. Acum ia câteva respirații pentru a te reconecta cu această zi, de data aceasta, cu această locație. Nu vă grăbiți în multitudinea de lucruri pe care trebuie să le faceți. Luați câteva momente pentru a integra beneficiile acestei practici în viața voastră lumească. Spuneți-vă ceva de genul: „Voi prelua acest sentiment de coordonare a sinelui meu inferior, mijlociu și superior și elixirele Tan T'iens-ului meu inferior, mijlociu și superior în ziua mea, în relațiile mele și în interacțiunile mele. "

Respiraţie

Respirația naturală a întregului corp se află în centrul Chi Kung. Când respirăm cu tot corpul, așa cum am fost proiectați să facem, respirația noastră are un impact benefic asupra sănătății noastre fizice, emoționale, mentale și spirituale. Simțim un sentiment de totalitate energetică, un sentiment de conectare cu noi înșine, cu ceilalți și cu mediul înconjurător. Când respirăm doar într-o mică parte din noi înșine, pierdem acest sentiment de totalitate și, făcând astfel, ne deschidem la niveluri tot mai mari de stres și ne subminăm sănătatea și bunăstarea.

Respirația noastră, ca și viața noastră, este un miracol. Prima noastră respirație pe Pământ a început cu un strigăt – cu o expirație, nu cu o inspirație. Când suntem capabili să expirăm complet, să eliberăm aerul vechi din plămâni, inhalarea apare ca un reflex natural care ne angajează întregul corp. De aceea, maeștrii taoiști ne amintesc să „expirăm vechiul” înainte de a „inhalăm noul”.

Respirația noastră este concepută pentru a răspunde condițiilor fizice, emoționale, mentale și spirituale în schimbare ale vieții noastre. Cei mai mulți dintre noi am observat cum respirația noastră devine mai lentă, mai profundă și mai lină atunci când experimentăm emoții precum dragostea, fericirea și bucuria și cum devine mai rapidă, mai superficială și mai agitată cu emoții precum frica, îngrijorarea și furia. Viteza, profunzimea și ritmul respirației noastre nu numai că dezvăluie foarte multe despre ceea ce se întâmplă în interiorul nostru, dar are și o influență puternică asupra minții și corpului nostru.

Deși unele manuale ne spun că frecvența respiratorie „medie” a adulților în repaus este de 12-15 ori pe minut, aceasta este mai rapidă decât trebuie. Cei mai mulți dintre noi suntem atât de plini de tensiune fizică, emoțională și mentală inutilă, încât respirăm mai repede doar pentru a furniza energia suplimentară necesară pentru a menține această tensiune. În schimb, practicanții de Chi Kung și respirația naturală a întregului corp experimentează niveluri profunde de relaxare, precum și o scădere dramatică a ritmului respirator.

Primul pas în respirația naturală este să observăm cum respirăm de fapt acum, inclusiv tensiunile și dezechilibrele interne care ne inhibă respirația. Pentru a începe acest proces, trebuie să experimentăm inter-relațiile dintre diafragmă, cutia toracică și burta.

Direcția fluxului de aer și mișcarea naturală a diafragmei atunci când respirăm

1 Diafragma are forma unui dom și funcționează ca podeaua cavității toracice și tavanul cavității abdominale. Este atașat de jur împrejurul interior al coastelor inferioare, precum și de vertebrele lombare inferioare.

2 În respirația naturală, diafragma se contractă în jos în timpul inhalării, iar cutia toracică se extinde spre exterior, ridicându-se ușor în sus, iar burta se extinde în exterior. Aceste mișcări combinate creează spațiu în cavitatea toracică pentru ca plămânii să se extindă și să primească mai mult aer.

3 În timpul expirației, această mișcare este inversată pe măsură ce diafragma se relaxează în sus; acțiunile combinate storc majoritatea aerului vechi din plămâni.

Când diafragma, cutia toracică și burta se pot mișca liber prin întreaga lor gamă de mișcare, respirăm optim cu cel mai mic efort și energie. În plus, mișcarea liberă în sus și în jos a diafragmei și mișcările blânde, asemănătoare burdufului, ale cutiei toracice și ale abdomenului, ne masează și ne detoxifică organele interne, ne ajută să luptăm cu bolile și ne calmează nervii. Tensiunea inutilă inhibă mișcarea acestor structuri și reduce cantitatea de aer pe care o expirăm și o inspirăm cu fiecare respirație. Pentru a compensa, deseori ne ridicăm

umerii, respiră în principal în partea superioară a pieptului și respiră mai repede și pe gură. Acest lucru ne poate face să pierdem prea repede dioxidul de carbon, ceea ce are ca efect îngustarea arterelor, reducerea cantității de oxigen care ajunge la celulele noastre, propulsându-ne astfel într-o stare de hiperventilație cronică, făcându-ne tensionați, anxioși, iritabili și nerăbdători.

Următorul exercițiu, care ar trebui să fie practicat zilnic, este conceput pentru a vă încetini respirația și pentru a-i permite să vă angajați mai mult.

Practică – Transformă-ți respirația

Stai sau stai linistit. Simțiți-vă că greutatea este susținută de Pământ. Urmăriți-vă respirația în timp ce inspirați și expirați pe nas.

În timpul inhalării, simțiți temperatura și vibrația aerului în timp ce curge din vârful nasului prin căile nazale, gât și trahee în drum spre plămâni. În timpul expirației, simțiți cum aerul iese din plămâni prin trahee, gât și nas.

După câteva minute, frecați-vă mâinile împreună până la! sunt calde si apoi asezati-le pe burta. Cum răspunde respirația ta la căldura și energia din mâinile tale? Poți simți mișcarea și energia respirației tale ajungând în burtă? Continuați să vă urmăriți respirația în și din plămâni și observați dacă burta se extinde pe măsură ce inhalați și se aplatizează pe măsură ce expirați. Dacă burta nu se mișcă ușor, vezi dacă poți simți ce o reține. Apoi, folosește-ți mâinile pentru a-ți masa ușor abdomenul. Observați cum respirația începe acum să se extindă în burtă.

Acum, cu fiecare respirație, explorați ce înseamnă „a expira oid” și „a inspira noul”. Eliberați orice tensiuni, griji și așteptări cu fiecare expirație. Simțiți energia proaspătă, pură, care intră la fiecare inhalare, folosindu-vă conștientizarea pentru a ghida energia adânc în burtă. Priviți, simțiți și simțiți tot ce se întâmplă. Observați cum respirația dvs. încetinește și vă implică mai mult.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Mâinile pe burtă pentru a vă simți respirația

ripeti ced

Ceea ce urmează este o serie de practici de început care vă activează sistemul energetic, împreună cu note despre activități normale, cum ar fi minciuna și statul în picioare. Efectuarea acestor practici și acordarea de atenție acestor activități îți va oferi o experiență a modului în care se simte energia ta atunci când este pornită, mișcă și circulă. Aceste instrucțiuni sunt linii directoare generale pentru început. Ele pot fi efectuate în diferite moduri și la diferite niveluri de intensitate. Începeți încet la început până când vă simțiți, apoi variați gradul de concentrare și concentrare în funcție de nivelul dvs. de confort. Ele pot fi, de asemenea, efectuate în succesiune.

Zâmbetul Vindecător

Acesta este un exercițiu intern Nei Dan. Este destinat să vă relaxeze și să vă pregătească organele interne yin pentru practică, să calmeze mintea și să stabilizeze metabolismul.

1 Găsiți o poziție confortabilă, stând pe un scaun cu ambele picioare pe podea, genunchii depărtați la lățimea umerilor și relaxați-vă. Strânge-ți mâinile în fața ta în poală, cu righiul peste stânga, pentru a-ți pecetlui Chi-ul. Acest exercițiu poate fi efectuat și în decubit.ÎNCEPUT

În acest caz, strângeți-vă mâinile și lăsați-le să se odihnească pe abdomen. PRACTICI

2 Închideți ochii. Dacă în mintea ta apar gânduri, lasă-le ușor să plece și apoi adu-ți atenția înapoi în tine. Atenție la cum vă simțiți.

3 Găsiți un gând, o amintire, o imagine sau o imagine care vă face să zâmbiți – unul dintre acele zâmbete calde care înmoaie colțurile gurii.

4 Lăsați energia caldă și blândă a acestui zâmbet să crească și să se acumuleze.

5 Energia ta urmează mintea. Folosind mintea, aduceți această energie zâmbitoare în punctul de pe frunte, între ochi și lăsați-o să se acumuleze acolo, precum apa caldă care umple încet un castron adânc.

6 Conectați vârful limbii cu cerul gurii, chiar în spatele dinților. Acest lucru permite energiei să curgă prin limbă și gât în trunchi. În fiecare organ poți reține energia vindecătoare a zâmbetului tău atâta timp cât dorești, sau pentru numărarea unui anumit număr de respirații, sau până când simți că se revarsă. Acest lucru este indicat de instrucțiunea „Ține-ți Chi acolo”.

7 Dirijați energia cu mintea, trimiteți această energie caldă, zâmbitoare și iubitoare în inima voastră. Lasă-ți inima să se infiltreze cu energie zâmbitoare. Ține-ți Chi acolo.

8 Acum trimite-ți energia zâmbitoare în plămâni. Lasă-ți plămânii să se umple de energie zâmbitoare. Ține-ți Chi acolo.

10 Acum trimite-ți ficatul tău energie caldă, zâmbitoare și vindecătoare. Ficatul tău este cel mai mare organ din corpul tău și este situat sub cutia toracică, pe partea dreaptă. Lăsați-vă ficatul să se infiltreze cu energie zâmbitoare și iubitoare. Ține-ți Chi acolo.

11 Acum trimite-ți energia la rinichi. Rinichii tăi sunt localizați la jumătatea distanței dintre partea inferioară a cutiei toracice și partea superioară a pelvisului, la nivelul taliei. Au aproximativ dimensiunea pumnilor strânși și sunt de fiecare parte a coloanei vertebrale, la aproximativ o treime din spatele tău. Ține-ți Chi acolo.

12 Acum trimite-ți Chi-ul tău cald, blând și iubitor la splină. Splina ta este pe partea stângă a corpului, chiar sub cutia toracică, opus ficatului tău. Ține-ți Chi acolo.

13 În cele din urmă, trimite-ți Chi-ul la buric. Când este la buric, eliberează-ți zâmbetul din colțurile gurii, astfel încât gura să fie relaxată și neutră și adu-ți curentul cald de energie zâmbitoare printr-un organ după altul - inima, plămânii, ficatul, rinichii și splina - înfășurându-l încet până când ajunge să se odihnească în buric.

14 Dacă sunteți bărbat, puneți centrul palmei stângi peste buric, apoi acoperiți-l cu centrul palmei drepte. Dacă sunteți temale, puneți palma dreaptă peste buric și acoperiți-o cu stânga. Rămâneți în această

poziție și simțiți energia caldă din buricul vostru. Acesta este Chi-ul tău și acum este în Centrul tău. Concentrează-te să simți și să experimentezi acolo.

15 Fiți atenți la felul în care vă simțiți și găsiți un cuvânt, o expresie, o imagine sau un simbol care să o descrie. Amintiți-vă acest lucru – este „cheia" personală internă a Chi-ului vostru.

16 Relaxați-vă mâinile și lăsați-le să ia orice poziție confortabilă și deschideți încet ochii, o genă după alta, și întoarceți-vă înapoi în exterior.

Inimă/Foc

Plămâni/Metal

Splina/Pământ

Ficat/Lemn

Rinichi/Apă

Zâmbetul Vindecător

Acum ați zâmbit principalelor voastre organe interne. Acest proces simplu este o modalitate de a vă trimite propria energie caldă, blândă și iubitoare. Eliberează tensiunea și stresul și generează relaxare profundă. Îți calmează emoțiile, împrospătează organele de simț și stimulează țesuturile. De asemenea, te face să te simți bine. Învață acest exercițiu și îl poți folosi oricând dorești. Zâmbește te rog!

Dusul de energie

Dușul de energie este un exercițiu extern, Wei Dan. Este un exercițiu de curățare a energiei negative de pe principalele meridiane din față, mijloc și spate, pentru a pregăti meridianele pentru practica ulterioară și pentru a aduce Chi proaspăt în tine din exterior.

Ștergerea canalului frontal

1 Stați cu picioarele paralele și așezate pe podea, depărtați la lățimea umerilor, genunchii moi, umerii relaxați, mintea limpede și

respirați încet și uniform. Lăsați-vă brațele să atârne în mod natural pe părțile voastre. Dacă este necesar, sau dacă doriți, acest exercițiu poate fi efectuat în poziție șezând, caz în care este preferabil să vă așezați vertical pe marginea unui scaun. Nu cadeți, deoarece acest lucru tinde să inhibe sau să blocheze Chi.

2 Ridicați încet brațele în lateral, ridicându-le în sus până când sunt direct deasupra capului. Țineți coatele ușor îndoite, inspirând pe măsură ce brațele se ridică. Flexează-ți încheieturile astfel încât palmele fiat să fie îndreptate spre cer. Expiră încet.

3 Pe măsură ce inspiri din nou, atrage Chi-ul proaspăt al cerurilor pentru a se aduna în palmele tale. Lasă-ți palmele să se înfiltreze cu această energie proaspătă și curată, ca și cum ar fi bureți care absorb Chi-ul ceresc. Simțiți cum se acumulează. Când expirați, nu lăsați niciunul din Chi să se împrăștie, ci țineți energia în palme folosindu-vă mintea și voința. Lăsați-vă picioarele să fie fiat și așezate pe Pământ. În această poziție vă aflați între Cer și Pământ. Energia din palmele tale poate fi direcționată în afara ta, ca raza unei lanterne. În acest exercițiu, veți folosi acest fascicul de energie prin modul în care vă înclinați și îndreptați palmele și vă veți folosi mintea pentru a curăța orice energie negativă.

4 Întoarceți încet palmele, astfel încât să fie orientate în jos, spre vârful capului. Înclinați palmele astfel încât fasciculele lor de energie să fie îndreptate către punctul din partea superioară a coroanei. Acesta este punctul Paihui, O sută de întâlniri și este unul dintre punctele majore de Chi Kung. Folosindu-ți mintea și voința, trimite energia pe care ai adunat-o în palmele tale până în acest punct.

5 Țineți această poziție pentru un moment. Simțiți Chi. Pe măsură ce expirați încet pe gură, aduceți mâinile și palmele în jos în fața corpului, astfel încât palmele să fie îndreptate spre podea și vârfurile degetelor fiecărei mâini să fie în fața față de cealaltă, la 3-6 inci una de cealaltă, așa cum dacă s-ar odihni deasupra unui balon, împingându-l încet în jos în fața ta. Vedeți-i cum mătură pe canalul de Concepție (vezi pagina 57), de la vârful capului până la perineu (punctul cel mai de jos al trunchiului dintre picioare). Apoi, după ce ați atins punctul cel mai de jos, lăsați-vă mâinile să meargă astfel încât să atârne în mod natural de părțile voastre și continuați în jos pe partea din față a picioarelor prin și în afara tălpilor picioarelor, doar folosindu-vă mintea.

6 Când ajungeți la tălpile picioarelor, continuați în jos cu mintea, astfel încât să împingeți orice Chi negativ în afară, la trei picioare sub voi, în afara câmpului vostru de energie personal. Deși această procedură poate părea lungă și complexă la început, după puțină practică va deveni ușor să o faci în timpul unei expirații lente. (Nu vă faceți griji dacă vă aflați într-o clădire unde există alte etaje și oameni sub dvs. Odată ce negativul Chi este în afara propriului câmp individual, acesta se va dispersa inofensiv în atmosferă, ca o picătură de lichid într-un ocean.)

7 Repetați această procedură de cel puțin încă două ori, de cel puțin trei ori.

Curățarea Canalului Mijlociu

8 Repetați 1,2,3 și 4 de mai sus. Acestea sunt mișcările pregătitoare și închei cu palmele deasupra capului, încărcate cu Chi ceresc și radiind în jos spre coroana ta.

9 Țineți această poziție pentru o clipă. Acum, în timp ce expirați încet, duceți mâinile și palmele în jos, cu fața către podea, dar de data aceasta pe părțile laterale, cu degetele îndreptate înainte. Imaginează-ți că împingi în jos un balon mai mare decât înainte. Vedeți energia din palmele voastre curgând în jos prin miezul central al corpului, în mijlocul corpului în fața coloanei vertebrale, de la vârful capului până la perineu (de-a lungul canalului de împingere, vezi pagina 59). Vedeți energia din palmele voastre trăgând și curățând orice Chi negativ din nucleul central. Când ai ajuns la partea de jos a trunchiului și mâinile tale atârnă de lângă tine, continuă în jos, folosindu-ți mintea singură prin miezul central al picioarelor, pentru a ieși prin tălpile picioarelor.

10 După ce ați ajuns la tălpile picioarelor, continuați în jos cu mintea, până când ați împins orice Chi negativ la trei picioare sub tine, în afara câmpului tău energetic. Lasă-ți mâinile, corpul și mintea să se relaxeze.

11 Repetați această procedură de cel puțin încă două ori.

Curățarea canalului din spate

12 Repetați 1, 2, 3 și 4 de mai sus. Aceste mișcări pregătitoare se termină din nou cu palmele deasupra capului, încărcate cu Chi curat, proaspăt, ceresc și care iradiază până la coroana ta.

13 Țineți această poziție pentru un moment și „simțiți-o”. Lasă-l să se înmoaie în tine. Inspirați și expirați încet și savurați senzația.

14 Expiră încet și, pe măsură ce faci, lasă-ți mâinile să coboare din nou, cu palmele îndreptate în jos spre podea, dar de data aceasta cu umerii cât mai largi, pe spate și pe cât posibil deschiși. Pe măsură ce îți cobori mâinile, acestea sunt acum de fiecare parte a capului și a corpului, dar de data aceasta cu vârfurile degetelor îndreptate unul spre celălalt. Mâinile tale mătură pe părțile laterale ale corpului. În timp ce faceți acest lucru, înclinați palmele și folosiți-vă mintea pentru a direcționa fasciculul de energie în jos pe canalul din spatele capului și apoi în jos în centrul spatelui (de-a lungul canalului Governor, vezi pagina 56). Aduceți încet palmele în jos, ca și cum ați

mătura și curățați orice Chi negativ din canalul de-a lungul midiinei spatelui. Executați acest lucru pe linia centrală a spatelui până la perineu, apoi, folosind mintea, continuați în jos pe spatele picioarelor și prin și în afara tălpilor picioarelor.

15 Când ajungeți la tălpile picioarelor, continuați din nou în jos cu mintea, împingând orice Chi negativ la trei picioare sub tine, dincolo de câmpul tău energetic.

16 Lasă-ți mâinile, brațele, corpul și mintea să se relaxeze. Luați câteva momente pentru a savura senzația și senzația.

17 Repetați această procedură de cel puțin încă două ori.

CH! KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

La sfârșitul întregii secvențe, care poate fi efectuată rapid sau lent, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție și de cantitatea de atenție pe care doriți să-i acordați acesteia, veți fi curățat o parte din Chi-ul negativ din partea dvs. sistem. Acesta este un lucru minunat de făcut. De dragul efortului minim pe care îl implică învățarea acestei secvențe simple și directe, poți învăța un schi II pe care îl poți folosi pentru tot restul vieții.

Fă acest exercițiu în fiecare dimineață pentru a-ți începe ziua. Fă-o noaptea pentru a te relaxa, a te relaxa și a te pregăti pentru a dormi. Fă-o oricând vrei. Această practică este ca și cum ai face un duș - ajungi să fii curat, proaspăt și relaxat.

Concentrarea la Centrul dvs. de energie corporală

Aceasta este o practică internai Nei Dan pentru a crește volumul energiei tale, pentru a te „împământa”, pentru a te menține „centrat”, aducând energie în centrul tău fizic și pentru a-ți oferi o modalitate de a te „check-in” cu tine însuți.

Vei crea un „Pa Kua” – un model de trei octogoane concentrice, unul în celălalt – în jurul buricului tău. Pentru a învăța cum să creați acest model și să vă antrenați mintea, ar trebui să începeți prin a folosi un deget pentru a desena linii imaginare pe abdomen în jurul buricului. Apoi, după ce ai exersat, vei putea să-l creezi doar folosindu-ți doar mintea.

Concentrându-te pe Pa Kua din centrul tău fizic

ÎNCEPUT

PRACTICI

96 Formarea unui Pa Kua la buricul tău

1 Așezați-vă pe marginea unui scaun, cu genunchii paraleli, depărtați la lățimea umerilor și îndoiți în unghi drept, cu picioarele așezate pe podea. Acest exercițiu se poate face și întins. Puneți mâna

dreaptă cu fața în jos, peste mâna stângă cu fața în sus și lăsați mâinile încleștate să se odihnească ușor în poală. Curățați-vă mintea de gândurile străine și vizualizați un cer albastru fără nori.

2 Privind în jos la buricul tău, imaginează-ți că este un cadran de ceas, cu buricul ca centru - ora douăsprezece în partea de sus, ora trei în partea stângă, ora șase în partea de jos și nouă. ora în partea dreaptă.

3 Fă acest exercițiu cu ochii pe jumătate închiși – jumătate concentrat spre exterior privind ceea ce faci, jumătate concentrat spre interior simțind senzațiile pe care le experimentezi. Mai târziu, când ești familiarizat cu procedura, fă-o cu ochii complet închiși, astfel încât să te poți concentra asupra senzației și experienței. În acest fel, vă veți antrena cum să vă controlați și să vă direcționați energia numai cu mintea.

4 Așezați un deget pe abdomen la 3 inci deasupra buricului la ora douăsprezece. Toate liniile de pe acest octogon, la 3 inci de buricul tău, au aproximativ 2'6 inci lungime. Dacă ajungeți la punctul de pornire pe această linie de sus, întoarceți-vă în partea dreaptă VЛ inci.

5 Cu vârful degetului, mergeți de la dreapta la stânga și trageți o linie orizontală în partea de sus.

6 Deplasându-vă în sensul acelor de ceasornic, trageți o altă linie în diagonală în jos.

7 Apoi, trageți o linie vertical în jos, de sus în jos, pe partea stângă, în poziția de la ora trei.

8 Apoi, unghi diagonal spre interior și în jos.

9 Apoi, trageți o linie orizontal în partea de jos, de la stânga la dreapta, în poziția orei șase.

10 Apoi, unghi diagonal în sus spre dreapta.

11 Desenați vertical în sus, de jos în sus, în poziția de la ora nouă.

12 În cele din urmă, unghi în diagonală spre interior și în sus, pentru a uni poziția de pornire din partea dreaptă a liniei orizontale inițiale peste partea de sus.

Acum ați terminat primul și cel mai exterior octogon al Pa Kua.

13 Repetați secvența de mai sus, doar de data aceasta la doar 2 inci de buric. Fiecare linie are aproximativ VA inci lungime.

14 Apoi, repetați secvența, dar de data aceasta la doar 1 inch de buric. Fiecare linie are aproximativ 3A inci lungime.

Acum ați terminat toate cele trei octogoane din Pa Kua. Acum faceți din nou secvența, dar fără a vă folosi degetele.

15 Desenați din nou trei octogoane concentrice de 3 inchi, 2 inci și 1 inch, dar de data aceasta doar cu mintea. Închide ochii și concentrează-te. Repetați acest lucru din nou și din nou până când îl puteți simți și simți clar. În acest fel, îți vei educa și antrena mintea să atragă Pa Kua și, prin urmare, îți vei antrena mintea să-ți dirijeze și să-ți controleze Chi.

16 Repetați acest lucru până când o puteți face după bunul plac. Dacă vă pierdeți sensul, atunci reveniți la a o face cu degetul. Pentru o experiență mai directă, încercați să o faceți direct pe piele, nu prin îmbrăcăminte. Repetați până când „înțelegeți”. Efectuând această procedură, formați o plasă sau o plasă în jurul buricului, care poate colecta energie acolo. Pa Kuas sunt modele minunate de colectare a energiei. De asemenea, puteți folosi Pa Kuas în orice alte puncte pentru a vă concentra energia acolo.

Acum trebuie să învățați cum să vă activați și să vă „deschideți” energia, să o „porniți”.

17 Folosind vârful degetului, începeți din centrul navei și începeți să spiralați spre exterior, ținând degetul pe piele, în spirale din ce în ce mai mari și care se extind (vezi diagramele de la pagina 98). Bărbații ar trebui să meargă în sens invers acelor de ceasornic, de la ora douăsprezece până la nouă până la șase până la trei și înapoi la douăsprezece. Femeile ar trebui să meargă în sensul acelor de ceasornic de la douăsprezece până la trei până la șase până la nouă înapoi la douăsprezece din nou. Deplasați-vă din centru până la marginea bazei coastelor la ora douăsprezece și vârful osului pubian la ora șase. Faceți nouă spirale afară și apoi inversați direcția pentru șase spirale înăuntru. Mențineți imaginea vizuală a rețelei energetice Pa Kua în timp ce faceți acest lucru. Spiralarea în această direcție deschide centrul energetic și îl activează.

ÎNCEPUT

PRACTICI

98

FEMEI TO DESCHIS

BĂRBAȚI

A DESCHIDE

LA DREAPTA

X6

A INCHIDE

Spiral ca pentru bărbați deschidere

LA DREAPTA

X6

A INCHIDE

Spiral ca pentru femei deschidere

Deschiderea și închiderea Centrului Energetic al Corpului

18 În cele din urmă, pentru a vă închide centrul energetic, puneți o palmă peste buric, cu centrul celeilalte palme deasupra: mâna stângă mai întâi pentru bărbați, mâna dreaptă mai întâi pentru femei. Concentrează-ți mintea pe punctul buricului și imaginează-ți că respiri în el. Cel mai important este să închideți centrul energetic după ce ați terminat, așa că, după ce ați deschis acest centru energetic, trebuie să inversați direcția și secvența pentru a vă aduce energia înapoi în centrul dvs. în siguranță - în dreapta pentru femei și la stânga pentru bărbați – altfel va rămâne deschis și poate fi necontrolat.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Toată această procedură aduce energia în buric, în centrul energiei primare și în depozit. Aici a intrat prima dată în tine Chi prenatal, ca un embrion în pântece. Este baza de acasă. Dacă vă concentrați energia acolo, aceasta va fi stabilă și sigură.

De asemenea, puteți folosi procedura de focalizare pentru a vă acumula energia și a crește volumul acesteia. Folosește-l oricând ai nevoie. Folosește-l înainte de a merge la culcare. Puneți-l pe automat și faceți să se întâmple tot timpul, de la sine. Formarea și activarea Pa Kua în jurul buricului este una dintre tehnicile primare de a controla, crește și reîncărca propria energie.

Practică avansată

- Odată ce ați stăpânit procedura doar cu mintea dvs., o puteți folosi pentru a vă „check-in”. Dacă această practică este dificil de făcut pentru că energia ta se simte prea sălbatică și scăpată de sub control sau pentru că este prea leneșă și nu se va mișca ușor, atunci acesta este feedback despre cum se descurcă energia ta. Prin concentrarea și stabilirea controlului asupra Pa Kua, puteți stabili astfel controlul asupra întregii voastre energii.

- Pentru a duce această procedură mai departe și pentru a vă concentra energia și mai puternic, condensați-vă Pa Kua în VA inchi diametru.

• Pentru a dezvolta și mai multă concentrare și putere, spiralați de 36 de ori și de 24 de ori.

• Adună mai multă energie în tine, folosește-ți mintea pentru a atrage exteriori Chi din lumina soarelui, iarbă, copaci și flori, Luna, stele, ceruri și cosmos în tine.

Orbita microcosmică:

Meditația Raiului Mic

Când ne odihnim în poziția fetală, ne oferă un sentiment de confort, siguranță, protecție, relaxare și pace. Vechii maeștri Chi Kung au descoperit că mijloacele de a recâștiga starea prenatală de completitate se află în noi înșine. Poți recrea această stare de flux perfect de Chi în propriul tău corp prin metode găsite în meditația Microcosmic Orbit/Small Heaven - folosind mișcarea, respirația, concentrarea și vizualizarea.

Orbita Microcosmică a fost dezvoltată pentru a unifica starea de armonie și echilibru experimentată inițial în uter. Înainte de nașterea voastră, canalele de energie care curgeau în față (canalul Concepție) și în spate (canalul guvernator) erau complet conectate pentru un flux lin al Chi în timpul vieții tale prenatale. La naștere, fluxul tău este mai puțin complet conectat, iar gura și anusul, care erau închise anterior, se deschid pentru a primi hrană și pentru a elimina deșeurile din organism. Aceste modificări creează un flux și circulație diminuate de Chi în interiorul orbitei.

Pentru a se adapta acestor schimbări și a ajuta la recâștigarea unei stări care reflectă pacea și starea perfectă a existenței prenatale, maeștrii Chi Kung au dezvoltat orbita microcosmică.

ÎNCEPUNIC

PRACTICI

100

coroană

Orbita microcosmică

meditația pentru a ne permite să redescoperim această armonie și echilibru purificând orbita Chi vechi, stagnant și aducând Chi proaspăt în corp.

Pregătirea

1 Meditația Cerului Mic poate fi practicată fie în picioare, fie așezat. Dacă stai în picioare, relaxează-te cu genunchii ușor îndoiți, picioarele depărtate la lățimea umerilor și brațele atârnând cu mâinile și degetele foarte relaxate. Dacă stați, așezați-vă pe marginea unui scaun sau cu spatele lipit de scaun, dacă este mai confortabil, cu mâinile pe coapse cu palmele în sus. Țineți-vă picioarele paralele între ele, bărbia paralelă cu solul și ochii priviți înainte.

2 Închideți ochii și lăsați-vă limba să se rostogolească până la palat. Apoi aduceți vârful limbii la cerul gurii spre dinții din față, astfel încât limba să atingă dinții, apoi trageți limba înapoi puțin. Veți simți unde pică limba. Vrei să-ți odihnești limba pe acea creastă.

3 Stai relaxat pentru câteva minute, inspirând și expirând adânc, permițând eliberarea tensiunii zilei și corpului tău să fie relaxat fizic. Amintiți-vă, atunci când inspirați, aduceți un Chi bun și curat, iar când expirați, eliberați tot vechiul Chi stagnant.

4 Acum, legați tot ce este sus cu tot ce este dedesubt și tot ce este dedesubt cu tot ce este sus, pentru ca unificarea lor să aibă loc. Amintește-ți asta în fiecare moment, ca tine

concentrează-ți atenția trecând prin orbită, poți vizualiza câmpurile unificate ale acelor energii care vin la tine în mod conștient, apelând la energiile directe ale Pământului și Cerului și aducându-le influențele pozitive în viața ta de zi cu zi și în propria ta energie personală unică. Vă puteți imagina aceste surse ca fiind unificate într-o minge de lumină pe care o țineți cu mintea în fața fiecărui punct în timp ce vă deplasați prin orbită. Aduceți energia acelei mingi de lumină în fiecare dintre puncte - pentru a infiltra și a întări orbita.

Practică

- Tan T'ien de jos. Atrageți-vă atenția și concentrați-vă mintea și energia asupra Tan T'ienului inferior. Concentrează-te la Tan T'ien și atrage energiile Cerului și Pământului către tine.

- Pubian. Atrageți-vă atenția mergând direct în centrul corpului spre zona pubiană, oprindu-vă în punctul osului pubian, încă o dată pentru a atrage energiile și a simți adâncimea mișcării orbitei din interior.

- Perineu. Acum trageți energia în jos în perineu, chemând toate energiile din nou în acel punct pentru a fuziona cu propriile energii de orbită care circulă prin corp.

- Sacrum. Din perineu energia se deplasează în coccis și de acolo se deplasează direct în sus, în partea inferioară a spatelui, în sacrum, scăldând oasele cu Chi și deplasându-se în sus în regiunea lombară inferioară.

- Lombar. Lăsați energia să se ridice încet prin vertebrele lombare, una câte una, de la a 5-a la a 1-a în regiunea zonei rinichilor.

•   Toracică. Lăsați energia să continue încet să se ridice prin vertebrele toracice, una câte una, de la a 12-a la a 1-a, conectându-se la baza gâtului.

•   Cervical la Paihui. Continuați încet prin vertebrele cervicale, unul câte unul, de la a 7-a la prima, și aduceți energia până în regiunea occipitală, până la punctul Paihui din centrul osului occipital care se conectează cu adânciturile creierului.

•   Sprâncene. De acolo, mișcând energia prin vârful capului spre frunte/sprâncene, simți din nou adâncimea energiei în timp ce se mișcă prin întreg canalul din Tan T'ien.

•   Concepție la buric. Apoi, aduceți energia în jos din regiunea frunții prin limbă și centrul feței spre gât, iar din regiunea gâtului, mutați energia în jos spre centrul pieptului. Revenind din nou la nivelul Tan T'ien, permiteți energiei să se construiască și să se concentreze.

•   Buric. Lăsați energia să se odihnească la Tan T'ien și adunați-vă acolo, continuați să colectați prin Cer și Pământ, adunând Chi-ul în corpul vostru, adunându-l în canalele orbitei. Pe măsură ce energia se mișcă prin corpul tău, ea este rafinată și aplicată propriului tău sistem unic. De asemenea, este în curs de purificare. Te purifică și apoi este stocat.

•   Mâinile peste Navel/Ian T'ien. Pentru bărbați, puneți încet mâna stângă peste Tan T'ien cu palma îndreptată spre corp, apoi mâna dreaptă deasupra acestuia. Pentru femei, pune încet

mâna ta dreaptă peste Tan T'ien cu palma îndreptată spre corp, apoi mâna stângă deasupra lui. Inspirați și continuați să vizualizați acumularea de energie în Tan T'ien. Inspiră tot the Chi în corpul tău prin Tan T'ien.

Întoarcere. Când vă simțiți confortabil, începeți să deschideți ochii și să vă adaptați înapoi la cameră. Atrageți-vă atenția asupra modului în care vă simțiți acum în comparație cu ceea ce vă simțiți când ați început. Observați cum vă simțiți mintea și corpul. Amintește-ți să fii în această energie tot timpul, să trăiești cu fluxul de Chi.

Orbita macrocosmică:

Meditația Big Heaven

Meditația Macrocosmic Orbit/Big Heaven este concepută pentru a deschide toate canalele de acupunctură din corpul uman. Acesta este un exercițiu practic care folosește mintea pentru a mișca chi-ul pe căile energetice ale trunchiului, brațelor și picioarelor. Când este efectuat în mod

regulat pe o perioadă de timp, poate apărea o senzație ca și cum corpul este mult mai ușor.

Pregătirea

O condiție prealabilă este să fi stăpânit deja meditația Microcosmic Orbit/Small Heaven (vezi paginile 100-101). Ca și până acum, acest exercițiu energetic poate fi efectuat în poziție așezat sau întins. Mai întâi trebuie să faceți trei ajustări.

- Prima reglare. Corpul este relaxat și confortabil.

- A doua reglare. Respirația este confortabilă. Respirațiile lente, lungi, subțiri, moi și uniforme vor ajuta corpul să se relaxeze și să continue eforturile primei ajustări.

- A treia reglare. Mintea trebuie să fie capabilă să se concentreze într-o manieră relaxată. O minte distrasă nu este capabilă să direcționeze Chi. O minte relaxată și concentrată poate capta senzația de Chi și o poate direcționa către orice loc din corp.

- Conectați vârful limbii la cerul gurii.

Practică

Circulația Energiei Chi prin Raiul Mare

1 Începeți practica concentrându-vă pe Tan T'ien inferior sub buric. Când sentimentul chi-ului începe să circule din Tan T'ien, mintea poate apoi direcționa chi-ul cu respirația în tot corpul.

2 Expiră. Mutați chi-ul în perineu.

3 Inspiră. Deplasează Chi-ul în sus pe canalul Guvernatorului, de-a lungul centrului spate până în vârful capului.

4 Expiră. Deplasați Chi-ul în jos pe canalul Concepției, de-a lungul centrului față înapoi în jos până la perineu.

5 Inspirați. Deplasați Chi-ul în sus pe părțile laterale ale spatelui trunchiului (ca și cum ar urma liniile de bretele/bretele) până în zona umărului.

6 Expiră. Deplasați-l în jos pe brațele exterioare până la vârful degetelor ambelor brațe.

7 Inspirați. Mișcați energia Chi de la degete în sus, în interiorul brațelor, prin zona axilei până în partea de sus a umerilor.

8 Expiră. Deplasați chi-ul în jos pe partea din față a trunchiului (ca și cum ar urma liniile de bretele/bretele) și convergeți înapoi în jos spre perineu.

9 Inspiră. Mișcă Chi-ul în interiorul corpului prin canalul de împingere către Tan T'ien inferior. Nu merge mai sus decât Tan T'ien inferior.

10 Expiră. Trimiteți Chi-ul înapoi în interiorul corpului, împărțind Chi-ul la perineu. Continuați, trimițând chi-ul pe exteriorul ambelor picioare până la degetele de la picioare.

11 Inspirați. Mutați Chi-ul în sus, în interiorul picioarelor, înapoi la perineu și în interiorul corpului până la Tan T'ien inferior.

12 Expiră. Mutați chi-ul înapoi în jos în perineu.

13 Aceasta completează un ciclu al Circulației Marelui Cer. Repetați pentru cel puțin 9 cicluri sau atât timp cât doriți. Terminați practica frecând Tan T'ien inferior pentru a se așeza acolo chi-ul și încheiați frecând ușor suprafața corpului.

BEGi^v 'Г

PRACTICI

104 puncte de reținut

- Efectuați întotdeauna cele trei ajustări.

- Așteptați să apară sentimentul de Chi înainte de a încerca să mutați Chi. Dacă nu puteți simți chi-ul, folosiți mintea pentru a vă gândi la zonă.

- Folosiți respirația și mintea împreună.

- Rămâneți calm și răbdător, nu forțați niciodată chi-ul. Amintiți-vă, Chi-ul urmează mintea; mintea conduce Chi.

- Bucurați-vă de senzația de nimic pe măsură ce Chi circulă în corp.

- Terminați întotdeauna practica frecând Tan T'ien inferior pentru a stabili chi-ul.

Întins, așezat, în picioare și în mișcare

De obicei, ne odihnim când stăm întinși sau stăm și folosim energia când stăm în picioare sau ne mișcăm. Dar putem, de asemenea, să aducem odihnă în picioare și în mișcare, și să ne reîncărcăm și să ne simțim confortabil în timp ce stăm în picioare. Cu o practică corectă, statul în picioare va deveni să simți că așezat, așezarea va trebui să te simți la fel de odihnitor ca și culcat și putem găsi punctul central al nemișcării atunci când ne mișcăm.

Chiar și cea mai simplă poziție culcat poate fi inconfortabilă dacă energia ta este dezechilibrată sau nu curge liber. De asemenea, pur și simplu stând cu o postură bună poate deveni dificil după un timp. Același lucru este valabil și pentru starea în picioare și pentru mișcare. Când energia ta curge liber, poți rămâne într-o singură poziție pentru o perioadă lungă de timp, odihnindu-te și construind energie.

Când energia ta „se activează” și „se încarcă”, ea îți poate muta corpul exact în poziția corectă în câteva momente. Acest lucru se va îmbunătăți de fiecare dată dacă exersați în mod regulat, iar corpul tău va începe să rămână în această stare de energie de la sine, fără ca tu să observi, pentru că este firesc să asumi aceste posturi atunci când energia ta este plină și curgătoare. Devine mult mai natural decât slăbirea, aplecarea sau aplecarea.

CHI KUNG mincinos

Minciuna Chi Kung este practicată în cea mai mare parte inconștient, în timp ce dormi. Este o formă de Naturai Chi Kung și o facem în fiecare noapte, eliberându-ne tensiunile și reîncărcându-ne cu energie pentru ziua următoare. De fapt, procesul real de reîncărcare poate avea loc într-un timp surprinzător de scurt. Cei mai mulți dintre noi ne trezim puțin mai devreme dimineața decât de obicei și am decis să ne întoarcem la culcare, dar apoi am observat că atunci când ne relaxăm din nou, un val ușor de veghe și energie curge în noi, astfel încât, în loc să nu adormim, ne trezim. Mai mult. Oamenii care au experimentat acest lucru deseori îl consideră enervant, dar este un punct foarte prețios de echilibru mental și este valoros să-l recunoaștem, să învețe cum să-l folosești și să-l susții (vezi pagina 167).

Concentrându-vă Chi whiist minciuna

Concentrându-ți Chi whiist stând

Concentrându-ți Chi whiist în picioare

Concentrându-ți Chi whiist în mișcare

Acesta este un exemplu al modului în care energia vitală este capabilă să curgă în tine atunci când mintea se relaxează în modul corect, de obicei la un moment dat în timpul somnului. Apoi, dacă meridianele tale sunt deschise, energia îți hrănește întreaga ființă până la cel mai profund nivel. Dacă puteți reproduce acest lucru când stați, stând în picioare sau chiar vă mișcați, veți fi descoperit și realizat ceva în interiorul vostru de mare valoare și beneficiu. De asemenea, puteți practica practicile ThreeTan T'ien în timp ce vă minți (vezi pagina 83).

ÎNCEPUT

CHI KUNG ȘEZAT

Să stai Chi Kung poate fi mai odihnitor și relaxant decât să te culci, mai ales când aliniezi cei trei Tan T'ien suficient de bine astfel încât energia să curgă de la sine. Concentrează-te pe dezvoltarea alinierii celor trei Tan T'ien „la rând” și învață să te relaxezi în acel loc, aducând, de asemenea, o aliniere a „posturilor” sau „punctelor de echilibru” mentale și emoționale. Aparițiile energetice din timpul șezutului Chi Kung seamănă foarte mult cu perioada de reîncărcare a somnului, dar persoana rămâne trează și conștientă tot timpul. La început, mintea este folosită pentru a verifica alinierea cuiva cu gravitația și pentru a verifica conexiunile energetice în interiorul corpului, cum ar fi prin deschiderea celor Opt meridiane extraordinare. Mintea ia apoi o pauză și observă întregul corp și sistemul energetic dintr-un punct de vedere din ce în ce mai liniștit și mai profund pe măsură ce vă găsiți centrul.

Mișcarea și liniștea coexistă în fiecare postură. S-ar putea să pari că stai neclintit în exterior, dar mintea și emoțiile se pot mișca în interior. În cele din urmă, această mișcare interioară a minții, a emoțiilor și a energiei încetinește în mod natural și se oprește. Acest lucru produce o stare profund confortabilă și liniștită de conștientizare sporită. În timpul stării Chi Kung, ești curățat, hrănit și vindecat până în nucleul cel mai profund al ființei tale. Cu cât stai mai mult acolo, cu atât mai bine și cel mai bine este să te întorci zilnic. Odată ce ai experimentat această stare, oricât de scurt, vei dori să te întorci pentru a te bucura mai mult de ea, chiar dacă este nevoie de puțină muncă pentru a ajunge acolo.

CHI KUNG în picioare

Standing Chi Kung păstrează aliniamentele spinai și ThreeTan T'ien învățate în timpul stării, precum și fluxurile de energie în corp, dar în timp ce stați în picioare. De asemenea, te străduiești să păstrezi senzația reală de a sta stând în picioare. Când acest sentiment este atins, este ca și cum ai sta pe spate pe un scaun, dar în timp ce stai în picioare. În acest fel, vă puteți odihni și vă puteți încărca cu energie în timp ce doar stați acolo, în loc să cheltuiți energie pentru a sta în picioare.

După ce îți folosești mintea pentru a face ca energia să curgă, va trebui să înveți să o lași să se miște prin Sistemul tău, ținându-ți mintea departe de drum. Folosirea minții pentru a obține energia să se miște, așa cum trebuie să faci în primele etape ale practicii, consumă energia minții și te poate epuiza. Alinierea și relaxarea Spinai și Three Tan T'ien sunt de o importanță centrală în Standing Chi Kung. Este exact ca și cum ai echilibra un stâlp pe mâna ta - când este găsit punctul de echilibru, este nevoie de puțin sau deloc efort pentru a-l menține acolo, dar până când vei găsi acest punct vei face mișcări sălbatice de balansare în efortul de a-l echilibra. Când se găsește noul echilibru, polul sau axa centrală se odihnește și apare liniștea.

Apoi, atâta timp cât rămâi conștient și prezent, este nevoie doar de ajustări minime pentru a rămâne relaxat în postura aliniată și echilibrată.

Practicarea în picioare este ușor de început. Puteți simți cu ușurință un oarecare echilibru, aliniere și relaxare chiar de la început, dar probabil doar pentru câteva secunde sau un minut. Asa de,

începe cu un minut de practică. Fii foarte corect, chiar dacă practica este scurtă, dar practică frecventi/. A învăța să stai pe loc cu alinierea corectă este un proiect pe termen lung care duce la unele dintre cele mai profunde și mai profunde niveluri de Chi Kung. Când alinierea ta structurală este corectă sau suficient de aproape pentru a fi corectată pentru începători, caută acel sentiment de „asta este ușor” și stai acolo, relaxându-te și făcându-ți practicile energetice de lucru mental. Graduali/, prelungește-ți lucrul minții astfel încât să fii pe tărâmul „asta nu mai e atât de ușor”, apoi stai puțin acolo să vezi ce te învață corpul tău, terminând practica înainte de a exagera. Ca și în cazul tuturor celorlalte practici de Chi Kung, atunci când termini, adună Chi-ul în Tan T'ien inferior.

CHI KUNG în mișcare

Mișcarea formelor Chi Kung se realizează pe baza sentimentelor și experiențelor învățate în practica în picioare. Moving Chi Kung păstrează senzația de Standing Chi Kung (care se simte ca așezat), în timp ce mișcă brațele și picioarele. Formele foarte variate și diverse de Moving Chi Kung folosesc mișcările mâinii și minții, pentru a agita, rafina, transforma, aduna, stoca sau elibera diferite tipuri și niveluri de energie. Mișcările mâinii pot trece de-a lungul căilor energetice sau pot înconjura centrii energetici sau pur și simplu păstrează energia într-un singur loc.

Când ne mișcăm, direcționăm în mod conștient corpul într-un mod special pentru un scop sau un scop specific. Aceasta poate fi pentru a atinge un scop extern sau pentru a efectua mișcarea de dragul ei sau doar pentru distracție. De asemenea, ne putem mișca într-un mod care ne dezvoltă energia. Practicile Chi Kung, precum și forme și secvențe precum Tai Chi, sunt concepute pentru a dezvolta sistemul nostru energetic. Cu cât mișcările sunt mai avansate, cu atât sunt mai dificil de învățat, dar în general conduc înapoi la simplitatea corectă pentru un rezultat mai bun. Totul se află în aceste elemente de bază corecte, dar simple - stând și stând în picioare, apoi mișcarea sau culcarea, fără a părăsi niciodată centrul tău.

Practica de viață continuă

Minciuna, ședința, statul în picioare și mișcarea sunt cele mai elementare moduri în care ne locuim și ne ținem corpul. În fiecare dintre aceste poziții există nenumărate variații. Toate acestea pot fi

efectuate fără să părăsești vreodată centrul tău, odată ce te-ai antrenat și l-ai găsit utilizând practici liniștite de ședere și stări în picioare.

Există două aspecte centrale ale Chi Kung - Practica formală și Practica de viață. Practica formală este timpul investit în practicarea unor exerciții specifice pentru a dezvolta și promova anumite părți sau aspecte ale tau și ale sistemului tău energetic. Practica de viață este modul în care porți ceea ce ai dezvoltat de-a lungul vieții tale din moment în moment. Mulți oameni încetează să exerseze atunci când încheie o secvență de Practică Formală, dar activitățile normale de a sta întins, de a sta în picioare și de a se mișca sunt momentele în care poți aplica și integra ceea ce ai învățat. Puteți practica Chi Kung întins în pat, stând la birou, stând la coadă sau pur și simplu mergând. În acest fel, Chi Kung poate deveni o parte intrinsecă a vieții tale de zi cu zi.

ÎNCEPUT

PRACTICI

Următoarele practici sunt mai avansate. Sunt modificări ale practicilor de nivel înalt, care au fost special adaptate pentru această carte și fiecare stă pe cont propriu. Ca fundament esențial, este mai întâi necesar să înveți practicile de început din capitolul precedent.

Faceți aceste practici avansate ușor și ușor la început, până când le puteți practica fără referire la carte, apoi ajustați concentrarea și intensitatea și timpul petrecut cu ele la propriul prag de confort. Încercați-le în moduri diferite. Fii creativ. Dacă aveți răspunsuri neașteptate la practici, întoarceți-vă energia în buric și sigilați-o acolo în siguranță. Aceste practici au fost ținute în secret timp de milenii în China și Orient, unde au fost învățate doar pentru inițiați, și abia recent au devenit cunoscute în Occident. Ele sunt prezentate aici într-o formă simplificată pentru a vă oferi un sentiment suplimentar al potențialului dvs. energetic. Încercați-le și vă veți experimenta energia în moduri noi și dinamice.

AVANSAT

PRACTICI

Cele Opt Meridiane Extraordinare

Aceasta este o practică internă, Nei Dan, care poate fi făcută la diferite niveluri de intensitate. Este baza unui program de instruire de nouă luni, dezvoltat și predat de autor, care necesită o practică continuă de dezvoltare. Este prezentat aici într-o formă introductivă. Încercați ușor la început și creșteți intensitatea după cum vă simțiți potrivit.

Practică

1 Stai într-o poziție confortabilă, cu mâinile pe coapse în fața ta. Închide ochii și concentrează-te pe respirație, eliberându-ți mintea și acordând atenție energiei tale.

2 Concentrați atenția la buric și formați un Pa Kua acolo. Deschideți-l prin spirală înăuntru și în afară (consultați „Concentrarea la centrul dvs. de energie corporală”, pagina 95).

3 Atrageți energia externă în buric în timp ce inspirați. Acumulați energie acolo.

4 Pe măsură ce expirați, trimiteți Chi-ul în perineu și țineți-l acolo. Simte.

5 Inspirați și trimiteți-l pe canalul Guvernatorului până la punctul Paihui (O sută de întâlniri) de pe coroană.

6 Expiră și inspiră din nou.

7 Conectați vârful limbii la cerul gurii, pe linia centrală din partea superioară a dinților superiori.

8 Pe măsură ce expirați, trimiteți Chi-ul în partea din față a canalului Concepție către perineu. Simte.

9 Repetați de trei ori, terminând la perineu.

10 Pe măsură ce inspirați, trageți Chi-ul în sus pe linia centrală a canalului de împingere în mijlocul corpului. Vedeți-l ca având 3 inci în diametru. Mișcă-l încet prin fiecare cazan (vezi Canalul de împingere, pagina 59) și, pe măsură ce ajungi la fiecare cazan, inspiră și expiră din nou, concentrându-ți Chi și atenția acolo. Lasă-l să fili fiecare ceaun. Continuați până la coroană.

11 Pe măsură ce expirați, mișcați Chi-ul în jos pe canalul de împingere înapoi la perineu, oprindu-vă la fiecare cazan pentru a inspira și a expira și a fili fiecare cazan.

12 Repetați de trei ori, terminând la coroană.

13 Inspirați. Pe măsură ce expirați din nou, coborâți linia de concepție până la buric — Baza de origine.

14 Pe măsură ce inspirați, folosind mintea, circulați-vă energia în jurul buricului până în partea stângă a taliei, în jurul spatelui până la punctul din spate al buricului și apoi continuați până în partea dreaptă a taliei, înapoi la buricul.

15 Repetați de trei ori.

16 Pe măsură ce inspirați, spiralați în sus, întoarceți-vă la stânga și opriți-vă în fiecare punct orizontal al Orbitei Microcosmice pentru trei rotații (vezi pagina 89), până la coroană.

17 Inspirați și expirați.

18 Pe măsură ce expirați, coborâți, dar de data aceasta rotindu-vă spre dreapta. Opriți-vă în fiecare punct al

orbita microcosmică pentru trei rotații. Continuați în jos până la perineu. Inspirați și expirați.

19 Continuați în jos, rotindu-vă la dreapta, până la genunchi. Rotiți de trei ori.

20 Continuați în jos până la tălpile picioarelor. Rotiți de trei ori.

21 Inspirați și expirați.

22 Pe măsură ce inspirați, rotiți de trei ori spre stânga.

23 Continuați până la genunchi. Rotiți de trei ori.

24 Pe măsură ce inspirați, continuați până la perineu.

25 Inspirați și expirați.

26 În timp ce respirați, trimiteți-l pe canalul Guvernatorului până la coroana capului.

27 Inspirați și expirați.

28 Pe măsură ce expirați, trimiteți-l înapoi pe linia centrală până la buric.

29 Țineți-l acolo.

30 Fii atent la cum te simți acum. Găsiți un cuvânt, un simbol sau o imagine pentru a descrie cum vă simțiți acum. Tine minte asta.

31 Închideți Pa Kua prin spirală înăuntru și în afara (vezi pagina 98).

32 Deschide-ți încet ochii și întoarce-te înapoi în exterior.

Tocmai ți-ai deschis cele Opt meridiane extraordinare. Repetați această practică până când vă simțiți familiarizați cu secvența și tiparele de respirație. Mintea mișcă chi-ul. Pe măsură ce vă simțiți confortabil cu el, încercați-l pentru un număr diferit de respirații și la diferite intensități. Nu depășiți ceea ce este confortabil. Dacă aveți reacții adverse, întrerupeți și încercați din nou altă dată. La fel ca în cazul halterei, cu cât exersezi mai mult, cu atât devii mai puternic și cu atât poți să faci mai mult. Luați-l încet și ușor la început, apoi dezvoltați-l în continuare.

Practică avansată

- Când ajungeți la punctul Paihui de pe coroana voastră, deschideți punctul cu mintea și atrageți energia externă a Cerului în timp ce inspirați. Adăugați aceasta la Chi-ul vostru.

- Când ajungeți la tălpile picioarelor, deschideți punctul acolo cu mintea și atrageți energia Pământului în timp ce inspirați. Adăugați asta la Chi-ul vostru.

- Pe măsură ce progresați și vă simțiți familiar și confortabil, apoi spiralați spre exterior din punctul Paihui în sus, în Rai, extinzându-se mult până la limitele exterioare. Apoi spirală spre exterior de la picioarele voastre până în miezul Pământului.

- Pe măsură ce inspirați, atrageți energia Cerului și a Pământului în voi – pentru a vă completa și a vă împrospăta.

- Aduceți întotdeauna chi-ul înapoi la buric și sigilați-l acolo. Fii atent la cum te simti. Ține minte asta.

Punctele Master și cuplate

Această practică este o formă prescurtată a celor Opt meridiane extraordinare de mai sus, folosind punctele Master și Cuplate (vezi pagina 62). Ea implică localizarea și atingerea acestor puncte într-o secvență specifică, cum ar fi deschiderea unui lacăt cu combinație. Datorită funcției speciale a acestor puncte, ele activează cele Opt meridiane extraordinare într-un mod rapid și imediat.

Numele și numerele punctelor sunt prezentate în graficul următor. Fotografiile ilustrează locația punctelor. Când faci această practică, folosește-ți degetele mijlocii și concentrează-ți mintea și atenția pentru a-ți trimite Chi-ul prin vârful degetelor în punctul pentru a-l porni. Păstrați-vă mintea ferită de gândurile străine și acordați atenție modului în care energia dvs. răspunde și se simte. Această practică activează cel mai adânc nucleu al infrastructurii tale energetice. Este subtil și fin, așa că nu vă așteptați la răspunsuri dramatice, ci observați-vă întreaga stare de energie după aceea.

DU MO YANG QIAO MO   MASTER Intestinul subțire 3 Vezica urinară 62Veziica CUPLATĂ 62 Intestinul subțire 3
REN MO YIN QIAO MO   Plămân 7 Rinichi 6 Rinichi 6 Plămân 7
DAI MO YANG WEI MO   Gali Bladder 41 Triple Heater 5Three Heater 5 Gali Bladder 41
CHONG MO YIN WEI MO   Splina 4 Pericard 6 Pericard 6 Splina 4

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Practică

117

1 Scoateți orice ceas și brățări, pantofi și șosete.

2 Începeți în poziție șezând, pe marginea unui scaun sau pe podea. Concentrează-te pe respirație și eliberează-ți mintea, concentrându-te pe Chi-ul tău.

3 Cu vârful degetului mijlociu al mâinii drepte, atingeți Intestinul Subțire 3 din partea stângă. Apăsați și rotiți ușor în sensul acelor de ceasornic.

4 Acum atingeți Bladder 62 din partea stângă. Apăsați și rotiți.

AVANSAT

PRACTICI

118 5 Acum atingeți Bladder 62 din partea dreaptă. Apăsați și rotiți.

6 Puneți mâinile pe genunchi, închideți ochii și concentrați-vă atenția asupra acestor patru puncte. Acest lucru activează canalul Guvernator și Yang Qiao Mo. Țineți-vă concentrarea acolo. Fiți atenți la cum se simte acest lucru.

7 Deschide din nou ochii.

8 Cu vârful degetului mijlociu drept, atingeți Lung 7 din partea stângă. Apăsați și rotiți ușor în sensul acelor de ceasornic.

9 Acum atingeți Rinichiul 6 din partea stângă. Apăsați și rotiți.

10 Cu vârful degetului mijlociu stâng, atingeți și rotiți la Lung 7 din dreapta.

11 Repetați la Kidney 6 din dreapta.

12 Pune-ți mâinile pe genunchi. Închideți ochii și puneți-vă atenția asupra acestor patru puncte. Ține-ți atenția acolo. Acest lucru activează canalul Conception și Yin Qiao Mo. Atenție la felul în care se simte.

13 Deschide-ți ochii.

14 Cu vârful degetului mijlociu al mâinii drepte, atingeți Gali Bladder 41 din stânga. Apăsați și rotiți ușor acolo în sensul acelor de ceasornic.

15 Cu degetul atingeți Triple Heater 5 din stânga. Apăsați și rotiți.

16 Cu degetul stâng, atingeți și rotiți aceste puncte din partea dreaptă.

17 Pune-ți mâinile pe genunchi. Închideți ochii și puneți-vă atenția asupra acestor patru puncte. Acest lucru activează canalul Girdle și Yang Wei Mo. Țineți-vă concentrarea acolo. Fii atent la cum se simte.

18 Deschide-ți ochii.

19 Cu vârful degetului mijlociu al mâinii drepte, atingeți Splina 4 din partea stângă. Apăsați și rotiți ușor în sensul acelor de ceasornic.

20 Atingeți și rotiți Pericardul 6 din stânga.

21 Pe revers și repetați pe partea dreaptă.121

22 Pune-ți mâinile pe genunchi. Închideți ochii și puneți-vă atenția asupra acestor patru puncte. Acest lucru activează canalul Thrusting și Yin Wei Mo. Țineți-vă concentrarea acolo. Fii atent la cum se simte. Tine minte asta.

23 Deschide-ți ochii din nou.

24 Acum repetați toată această secvență într-o secvență continuă – stânga apoi dreapta pe fiecare pereche de canale.

25 Pune-ți mâinile pe coapse. Inchide ochii. Pune-ți atenția asupra tuturor acestor lucruri

16 puncte în același timp. Ține-ți atenția. Acordați atenție modului în care vă simțiți energia și ce face. Simte-l Experimentează-l. Ține minte asta.

Această practică simplă a activat toate cele Opt meridiane extraordinare. Ele sunt fundația și infrastructura întregului tău sistem energetic.

- Puteți face acest lucru în orice moment - pentru a vă revitaliza și împrospăta.

- Cu antrenament, rutina poate fi realizată în cinci minute pentru o reîncărcare instantanee.

- În cele din urmă poți face asta cu mintea ta singură.

- Cu suficientă practică, energia ta începe să facă această rutină în mod automat și începi să lucrezi în fiecare zi la un nivel superior.

Câmpul Energetic Extern (Wei Chi)

Sistemul energetic al corpului nu se oprește la suprafața pielii, ci se extinde în jurul corpului ca o aură electromagnetică - ca un model de pilitură de fier care se extinde în jurul unui magnet simplu (vezi diagrama de la pagina 122). Acesta este Wei Chi, Câmpul Energetic Extern și acesta este cel care ne conectează cu energia din afara noastră, în alți oameni și în mediu. Următoarea este o practică de a simți și de a experimenta propriul tău câmp și de a atrage energia Cerului și a Pământului.

Practică

1 Inspirând și expirând ușor pe nas, începeți să vă gândiți la energia Pământului. Vizualizează un loc care evocă o imagine a conexiunii tale cu Pământul și cu pământul. Poate fi pe ocean sau pe malul mării, în pădure, munți sau văi, sau într-o junglă sau o grădină. Amintește-ți cum te simți când ai picioarele goale și aproape de pământ și energia revitalizantă pe care o simți prin acest proces.

2 Acum concentrați-vă pe Rinichiul 1 (Yungchuan/Primăvara clocotită) pe tălpile picioarelor, în modul AVANZAT

mijloc la baza degetelor de la picioare. Simțiți acest punct extinzându-se și deschizându-se. Folosind practicile dvs

minte, imaginați-vă că atrageți energia Pământului pur în sus prin picioare, în glezne, gambe și genunchi. Imaginați-vă și simțiți energia care curge în centrul picioarelor voastre.

3 Pe măsură ce energia se mișcă mai sus, începeți să vă gândiți la energia corpului care este veche, obosită și obosită; gândiți-vă la zonele în care pot exista dureri sau boli. Simțiți acea energie ieșind în spirală din corp în pământ pentru a fi reciclat, astfel încât noul Chi proaspăt aduce vindecare în corp pe măsură ce vechiul Chi pleacă.

4 Lăsați energiei să se miște în sus în coapse și șolduri, apoi vizualizați energia care se mișcă de la fiecare dintre șolduri în centrul pelvisului. De asemenea, permiteți zonei de la perineu, punctul de pornire atât pentru canalul Guvernator, cât și pentru canalul Concepție, să se deschidă și mai mult și să atragă energia direct de pe Pământ în perineu, unind cele două forțe de energie în timp ce acestea se învârt pe picioare, învârtindu-se. împreună.

5 Adu această energie direct în interiorul mijlocului corpului tău, alergând chiar în fața coloanei vertebrale, în centrul tău. Puteți utiliza o imagine confortabilă pentru dvs., cum ar fi o perlă, o lumină sau o flacără strălucitoare. Simțiți energia urcând din zona pelviană inferioară, în sus către abdomen, piept, gât, baza craniului, centrul creierului și până în vârful capului. Continuați să invitați energia Pământului pur în corpul vostru în timp ce expulzați cea veche. Pe măsură ce Chi trece prin zona gâtului, expirați vechiul Chi, expulzându-l pe brațe și afară prin mâini și degete.

6 Lăsați energiei să se miște din coroana capului, lăsând punctul Paihui să se deschidă și vizualizați energia care se mișcă acum la un metru sau doi metri deasupra capului. Asemenea unei ploaie moale, blândă și caldă care cade, permite energiei Pământului să se miște în sus prin corp și apoi să coboare peste tot corpul tău. Permiteți-i Chi-ului să filieze câmpul aurei voastre, curgând în jos în față, spate și părțile laterale ale dvs., coborând pe lângă cap și gât, deși zona abdominală în față și spate, umplând întreaga zonă din jurul pelvisului. Permiteți-i lui Chi să scalde picioarele până la picioare și permiteți energiei să se miște un sau două picioare sub tine, încapsulând corpul de jos și susținându-te de jos.

7 Aceasta este energia propriului câmp electromagnetic. Energiile Cerului și ale Pământului se îmbină, oferindu-vă conexiunea profundă cu originile vieții voastre care se află în pământ și cer — propria voastră orbită care vă înconjoară întregul corp.

Cele cinci distracție de animale

Cu peste 1.800 de ani în urmă, părintele medicinei chineze, Hua To, a concluzionat că cel mai mare secret pentru o viață sănătoasă constă în practicarea mișcării corecte. He a creat The Five Animal Frolics ca un sistem zilnic complet pentru a obține o energie ridicată, vitalitate și bunăstare generală (vezi pagina 4).

Rezultatul este o formă încântătoare și accesibilă de practică Wei Dan, care combină concentrarea interioară cu mișcarea externă viguroasă. Practica zilnică revigorează organele interne și calmează sistemul nervos, întărind și tonifică mușchii și tendoanele. Animalele Frolics - așa cum sugerează și numele - afirmă o abordare jucăușă, dezinhibată a mișcării meditative, generând beneficii puternice fără a fi prea solicitanți din punct de vedere fizic.

Frolics încorporează multe dintre principiile Tai Chi, dar într-o formă mai de bază. Sunt mult mai ușor de executat decât Tai Chi, sunt foarte plăcute și relativ simplu de întreținut ca practică zilnică. Elevul poate folosi secvențele individuale ca o „eliminare a stresului” rapidă și revigorantă sau poate efectua întregul program pentru o experiență terapeutică înaltă.

Exercițiile modelează mișcarea macaralei, ursului, maimuței, tigrului și căpriorului. Acestea sunt animale cu stiluri foarte distincte de mișcare. Ideea nu este doar de a imita mișcările externe ale animalului, ci de a interioriza natura animalului pe măsură ce exersați. Fiecare animal corespunde unuia dintre cele cinci elemente ale medicinei chineze și, prin urmare, unuia dintre organele majore. Macaraua este asociată cu Focul și Inima; Ursul cu apă și rinichi; Maimuța cu metal și plămânii; Căprioara cu Lemn și Ficatul; iar Tigrul este asociat cu Pământul și Splina. Prin urmare, fiecare Frolic subliniază, de asemenea, diferite beneficii pentru sănătate și puteți alege un anumit animal pentru simptome și rezultate specifice.

Mișcările lor formează arcuri, spirale, valuri și învârtiri în conformitate cu credința chineză că mișcarea circulară stă la baza oricărei activități mentale și energetice subtile. Pentru a evita dezechilibrul, mișcările sunt uneori lente, alteori rapide și sunt concepute în mod deliberat alternativ pentru a întări sau a înmuia corpul.

Macara, căprioarele și cerbul

Macaraua dezvoltă echilibrul, lejeritatea și agilitatea, eliberează coloana vertebrală și îți relaxează întregul corp. Cerbul oferă o întindere lungă picioarelor și coloanei vertebrale, creând o mișcare deschisă, expansivă, cu tendoane și oase flexibile. Ea întruchipează grația și relaxarea.

Când practicați aceste mișcări, inspirați pe nas la prima mișcare și expirați pe nas la a doua mișcare. Respirați întotdeauna în partea inferioară a stomacului, cu o respirație lentă, regulată, „naturală”. Exersați cel puțin nouă repetari ale fiecărei mișcări. Dacă timpul vă permite sau dacă dezvoltați un sentiment special sau o nevoie pentru o anumită formă, faceți câte repetiții doriți.

CHS KUNG-

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

PLIMSA MACARA

125

1 Așezați piciorul stâng în față, ținând toată greutatea pe piciorul drept îndoit. Simultan, ridicați ambele brațe în fața corpului până la înălțimea umerilor, cu degetele relaxate și înclinate în jos.

2 Mutați cea mai mare parte a greutății pe piciorul stâng, în timp ce deschideți brațele pe o parte a corpului, la înălțimea umerilor, cu palmele îndreptate înainte.

3 Deplasați cea mai mare parte a greutății pe piciorul drept, arcuind brațele în jos pe părțile laterale ale trunchiului și în cele din urmă chiar în spatele trunchiului, cu palmele îndreptate spre spate.

4 În timp ce greutatea este încă pe piciorul drept, întoarceți piciorul stâng la un unghi de 45°, apoi faceți un pas înainte cu piciorul drept și repetați mișcarea spre cealaltă parte.

AVANSAT

PRACTICI

126

MACARA DECOLĂ DE PE MALUL RĂULUI

1 Ieșiți cu piciorul stâng în față, ținând greutatea înapoi pe piciorul drept îndoit. Simultan, îndoiți ușor talia, rotiți trunchiul spre stânga, mutați brațul stâng în spatele corpului, palma în sus și extindeți brațul drept în față, palma în sus.

2 Ridicați piciorul stâng până la genunchiul drept, apoi puneți-l înapoi în poziția inițială.

3 Faceți un pas înainte cu piciorul drept și repetați întreaga secvență în cealaltă parte.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Căpriorul ÎNTĂRĂ CAPUL

127

1 Începeți cu călcâiele atingându-vă și picioarele la un unghi de 45°. Îndoiți genunchii. Maкe relaxați pumnii și țineți-i în fața stomacului inferior.

2 Faceți un pas înainte cu piciorul stâng, ridicând ambele brațe simultan în fața corpului, lățimea umerilor, înălțimea umerilor. Au aproximativ 60 la sută din greutate pe piciorul stâng. Curbați ușor încheieturile și relaxați mâinile.

3 Transferați mai multă greutate pe piciorul stâng în timp ce extindeți brațul stâng și trageți mâna dreaptă de-a lungul interiorului brațului stâng până când acesta se află vizavi de cotul stâng. Înclinați simultan capul pentru a privi înapoi și sus 45° spre dreapta.

4 Continuați prin a trage mâna dreaptă aproape de piept. Întoarceți mâna dreaptă pentru a se îndrepta spre podea și mișcați palma în jos în partea din față a trunchiului până în partea inferioară a stomacului.

5 Mută-ți greutatea în piciorul drept, din spate, ducând pumnii relaxați la stomac.

6 Faceți un pas înainte și repetați spre cealaltă parte.

CURBA SĂRĂ ÎN SUS

1 Începeți cu călcâiele atingându-vă și picioarele înclinate la 45°. Îndoiți genunchii. Mаке relaxați pumnii și țineți-i în fața stomacului inferior.

2 Ridicați pumnii în sus pe partea din față a corpului până când sunt deasupra capului, cu coatele ușor îndoite. Simultan, ridicați piciorul stâng în sus în fața genunchiului drept.

3 Coborâți, cu piciorul stâng înclinat în afară, plasând genunchiul drept în mijlocul gambei stângi. Țineți brațele sus deasupra capului. Corpul este întors spre diagonala stângă.

4 Încercuiește pumnii până la stomac și repetă secvența completă în diagonala dreaptă.

Cultivarea energiei sexuale

Sexualitatea este o modalitate universală prin care oamenii pot accesa rapid fluxul Chi-ului lor. Vechii taoiști au dezvoltat multe metode pentru a valorifica puterea energiei sexuale pentru a o direcționa către crearea unei sănătăți fizice mai bune, un sentiment mai mare de vitalitate și poftă de viață și pentru a rafina impulsul sexual într-o stare constantă de fericire spirituală. Chi Kung sexual poate vindeca disfuncția sexuală și impotența, poate îmbunătăți relațiile sexuale și poate ameliora PMS și alte dificultăți menstruale.

În centrul întregului Chi Kung se află pulsația cosmică Yin-Yang a energiei polarizate în jurul unui pol neutru. Gândiți-vă la creație ca la un orgasm cosmic continuu și la orgasmul uman ca la un ecou rafinat al acelei pulsații. Când le obțineți în ritm și armonie, „porțile energetice” personale se deschid către fluxul cosmic de lumină și iubire.

Există două căi majore în cultivarea energiei sexuale:

• Cultivarea unică, în care îți armonizezi pulsația masculin-femeie ca „a face dragoste internă”, ceea ce este posibil doar pentru că fiecare persoană are atât Yin (iemale) cât și Yang (masculin) Chi în corpul său, indiferent de sex.

• Cultivare dublă, în care schimbi Yin și Yang Chi cu un iubit sau partener.

Se spune că Chi sexuală își are originea în rinichi și măduva osoasă, iar în viziunea chineză aceasta include penisul sau vaginul/uterul, prostata sau glandele ovarelor, vezica urinară și organele rinichilor și meridianele acestora, iar la femei, de asemenea, sânii. Toate fac parte din „elementul apă” care reglează Jing-ul corpului sau esența corporală sexuală (vezi Jing Chi Shen, pagina 65.)

PROPRIETĂȚILE CHI-ULUI SEXUAL

Există două calități notabile care diferențiază Chi Sexual de alte tipuri de Chi. În primul rând, este foarte „lipicios”, acționând ca energie de stabilizare sau de legătură între forțele opuse Masculin/Yang și Femeie/Yin. În al doilea rând, are puterea de a amplifica sau de a multiplica orice se leagă, astfel încât intensifică emoțiile, multiplică ratele de reproducere celulară și glandulare, fie în propriul corp, fie prin nașterea copiilor. De asemenea, poate multiplica energia creativă în lumea muncii sau a jocului.

Epuizarea SAU PIERDEREA CHI-ULUI SEXUAL

Există mai multe moduri prin care prețiosul Chi Sexual poate fi pierdut sau epuizat. Unele dintre acestea diferă între bărbați și femei.

Bărbați

Acest lucru se întâmplă de obicei prin sex excesiv și ejaculare. „Excesiv” variază în funcție de tipul de corp, vârstă și climă, dar trebuie acordată o atenție deosebită în timpul iernii, când Chi merge în mod normal în adâncime, nu spre exterior. Există metode de încetinire a ejaculării în timpul sexului, astfel încât bărbații să

poată „extrage” esența din sperma și să o recicleze în jurul corpului, hrănind astfel alți centri. Nu este necesar să devii celibat. Aceste practici includ „Respirația Testiculelor” (vezi pagina 132) și „Preluarea Nectarului de Aur”.

Scopul este de a trece de la un „orgasm genital” limitat la un „orgasm pentru întregul corp”. Încetinirea sau oprirea „ejaculării” nu împiedică un bărbat să aibă un „orgasm” sau să fie „multi-orgasmic”. Ejacularea este fizică; orgasmul este Chi-ul tău care pulsa. Nu fi obsedat de prevenirea ejaculării, ci concentrează-te în schimb pe deschiderea canalelor tale Chi și reciclarea Sexual Chi până când în cele din urmă ejaculezi. Acest lucru încetinește, de asemenea, bărbatul, permițându-i să rămână în armonie dozatoare cu ciclul mai lent de excitare al femeii.

femei

Sângerarea excesivă în timpul ciclului menstrual provoacă pierderea Jing-ului. Prin detoxifierea energetică a corpului cu Chi Kung sexual înainte de începerea ciclului, nevoia de sângerare ca mijloc de detoxifiere este mult redusă. Cu un nivel mai ridicat de practică, ciclul menstrual poate fi chiar oprit. Această practică se numește „Slaying the Red Dragon”. Femeile se pot antrena, de asemenea, pentru a-și redirecționa fluxul de Chi sexuală către centrii energetici superiori din inimă și creier.

Ambele sexe

Dieta slabă, respirația superficială și emoțiile negative și atitudinile mentale îți vor epuiza vitalitatea sexuală. Îmbunătățirea acestora, împreună cu o practică obișnuită de Chi Kung externă de cel puțin 20 de minute pe zi, reprezintă pilonul de prevenire a energiei sexuale scăzute și a numeroaselor disfuncții asociate.

ECHILIBRAREA FOCULUI ȘI APA

De asemenea, este important să înțelegem relația dintre Elementul Foc din inimă și Elementul Apă din rinichi. Esențele de Foc și Apă se stimulează reciproc și se țin reciproc în frâu. Este necesar să se mențină un schimb adecvat între ele, astfel încât să ajungă la o stare de echilibru. Acest lucru poate fi realizat prin respirație blândă între Tan T'iens mijlociu și inferior, prin vizualizare și prin ghidarea Chi prin canalele potrivite. Pur și simplu păstrând inima deschisă, te protejezi de pofta oarbă, care în cele din urmă rănește rinichii, deoarece nu poate fi niciodată satisfăcută doar de sexul fizic. Rinichiul Shen are nevoie de atingere și stimulare sexuală, dar, de asemenea, caută mereu dragostea inimii Shen.

Prudență!

Chi-ul sexual este mult mai puternic decât își dau seama majoritatea oamenilor. Știm cu toții cât timp durează oamenilor să se recupereze din relațiile rupte. Din acest motiv, este esențial să vă pregătiți în mod corespunzător câmpul energetic cu practica Chi Kung timp de câteva luni înainte de a încerca ovarian sau Kung Fu seminal. Dacă Chi-ul sexual este direcționat greșit în canalele energetice greșite, rezultatul poate varia de la disconfort ușor până la afectarea severă a sănătății fizice.

PREGĂTIREA PENTRU CHI KUNG SEXUAL

1 Învață cele cinci zbârciri ale animalelor și cele șase sunete vindecătoare (vezi pagina 124) pentru a elibera Chi emoțional negativ prins. (Există numeroase versiuni ale acestor practici. Sunt simple și pot fi învățate cu ușurință din cărți sau casete disponibile prin reviste, librării și cataloage enumerate în secțiunea de resurse de la sfârșitul acestei cărți, vezi paginile 197-198.) Ei eliberează chi-ul prins în fiecare dintre cele cinci organe vitale. Nu vrei să amplifici sentimentele inconștient vechi prinse în capcană cu Chi Sexual supraalimentat. Nu exersați când vă aflați într-o stare emoțională extremă.

2 Practicați zâmbetul vindecător (vezi pagina 89). Acest lucru asigură o minte calmă și echilibrată atunci când faci practica sexuală.

3 Învață orbita microcosmică (vezi pagina 99). Acest lucru oferă Chi-ului sexual o cale sigură în sus și în jos pe partea din față a corpului, cu supape automate de „deversare de siguranță” în alte meridiane majore. Dacă nu înveți acest lucru, există pericolul ca unii oameni să facă „psihoză kundalini” – prea mult Chi în creier ducând la stări delirante. Orice practică Chi care deschide Tan T'ien inferior te va pregăti și te va împământa.

4 Odată ce orbita microcosmică este deschisă, este mult mai ușor să echilibrezi fluxul de Chi către glandele endocrine - suprarenale, pineale și hipofizare, timus, inimă și splina și gonade. Aceste glande reglează metabolismul corpului în timpul excitării sexuale, iar funcționarea lor sănătoasă este esențială pentru a obține beneficiile practicii sexuale.

Este indicat să găsești un profesor care să te ajute să te antrenezi. Chi Kung sexual nu este un scop în sine, ci doar un pas în cadrul procesului mai larg de cultivare și rafinare a Chi-ului tău. În același timp, ar trebui să exersați o formă de Chi Kung în picioare, învățând să împământeniți volatilul Chi Sexual (vezi pagina 106).

Nivelul superior al Chi Kung Sexual este cunoscut ca „alchimie sexuală interioară”, și prin aceasta poți deveni conștient de rolul lui Shen și al spiritelor organelor vitale, în reglarea echilibrului tău interior Yin-Yang.

Respirația ovarelor și testiculelor

Odată ce ați învățat meditația Orbitei Microcosmice, sunteți gata să încercați alte practici care utilizează aceleași două canale de energie. Respirația ovarelor și a testiculelor poate recapta energia care este în mod normal pierdută sau nerecanalizată. Pentru femei, Ovarían Reathing poate atenua multe probleme menstruale și poate oferi o tranziție lină prin menopauză. Pentru bărbați, respirația testiculară poate crește memoria și claritatea minții, reducând în același timp dorința de ejaculare. Deși destul de subtile la practică, aceste exerciții pot fi profunde în efectele lor.

În timp ce citiți acest lucru, corpul dumneavoastră poate produce spermatozoizi, maturează un ovul, crește grosimea mucoasei uterine sau produce lichid seminal - procese la care nu suntem conștienți că participăm, dar sunt procese care implică cele mai rafinate substanțe ale noastre. . Când porniți în practicile de Chi Kung ovariene sau testiculare, corpul vostru învață să recicleze energia sexuală în rezervorul vostru de Chi zilnic, astfel încât să aveți mai multă energie creativă cu care să lucrați în ziua voastră. Alchimia ta interioară va avea, de asemenea, un rezervor de esență sexuală (Jing) pentru a se transforma în cele din urmă în energie spirituală (Shen). Transformarea lui Jing în Shen rămâne scopul final al exercițiilor sexuale.

Pe măsură ce începeți să vă conservați și să vă transformați resursele interioare, sunteți pe drumul spre a experimenta o conexiune reînnoită între inima voastră și organele genitale. Femeile se simt mai armonizate cu funcțiile lor de reproducere și controlează energia sexuală excitată. Bărbații devin mai în contact cu sentimentele și emoțiile lor. Aceste schimbări pot crea o armonie mai mare între bărbați și femei. În plus, practica se simte minunat, trimițând curenți plăcuti de energie pe coloana vertebrală către creier.

Practică

Acest exercițiu constă în inhalarea și ridicarea simultană a perineului și apoi, ghidându-ți respirația în canalul guvernatorului, atrăgând energia sexuală din ovare sau testicule până la coroană, lăsând-o să curgă acolo pentru restul acelei respirații și apoi expirând. , relaxându-vă și lăsați-vă atenția să revină la navei.

1 În timp ce stați pe un scaun, cu mâinile ușor strânse în poală sau sprijinite pe genunchi, începeți simultan să inspirați o respirație lentă și uniformă prin nas și trageți ușor perineul în sus. Mișcarea perineului este subtilă; mai puțin ar fi nimic. Când vă ridicați pe perineu, atrageți energie din ovare sau testicule către punctul de energie al centrului sexual (palatul ovarului sau al spermei - vezi practicile și ilustrațiile Orbitei Microcosmice). Expirați și relaxați-vă.

2 Simultan, începeți să inspirați o respirație lentă și uniformă prin nas, trageți ușor în sus de perineu și strângeți ușor anusul. Acest lucru ajută la aducerea energiei din centrul sexual către perineu. Expirați și relaxați-vă.

3 Din nou, inspirați în timp ce ridicați perineul, strângeți anusul și acum înclinați partea de jos a sacrului ușor spre spătarul scaunului. Expirați și relaxați-vă. Acest lucru începe energia voastră să se miște pe canalul guvernatorului.

4 Repetați acest model, aducând energie la mijlocul spatelui, între a 11-a și a 12-a vertebre toracice, punctul glandelor suprarenale. Expirați și relaxați-vă.

5 Repetați acest model, aducând energia până la punctul dintre gât și spate, guvernatorul 14, (Tachui/Marele Ciocan). Expirați și relaxați-vă.

6 Repetați acest model, aducând energie până la baza craniului, guvernatorul 16 (Fengfu/Palatul vântului). Expirați și relaxați-vă.

7 Repetați acest model, aducând energie până la coroana voastră, guvernatorul 20 (Paihui/O sută de întâlniri). Lăsați-vă energia să curgă în spirală în coroana voastră pentru restul respirației (nu vă ține respirația) și expirați, ghidându-vă respirația pe canalul Concepției până la buric și relaxați-vă.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Reciclarea energiei sexuale și conservarea lui Jing

1 Stați pe un scaun, cu mâinile ușor strânse în poală sau sprijinite pe genunchi, vârful limbii atingându-vă ușor palatul în spatele dinților din față superiori.

2 Zâmbește ovarelor sau testiculelor. Mulțumește-le că îți oferă hormonii necesari și că îți pregătesc corpul să se reproducă. Simțiți recunoștință pentru complexitatea și misterul vieții.

3 Simultan, începeți să inspirați încet și uniform prin nas și ridicați ușor perineul. Pe măsură ce începeți să vă strângeți ușor anusul și să vă înclinați sacrul, este posibil să simțiți o oarecare căldură, zumzăit sau bâzâit pe măsură ce energia sexuală începe să se miște.

4 Cu respirația și cu ochiul interior, ghidează-ți energia pe canalul guvernatorului către coroana ta. Lăsați-vă energia în spirală în coroana voastră (direcția nu este importantă), iar când sunteți gata să expirați, lăsați-vă respirația și mintea să vă curgă din nou în față, de-a lungul canalului Concepției către ovare sau testicule. Repetați acest proces de încă două ori.

5 În cel de-al treilea ciclu, lasă-ți energia în spirală în coroană și la expirație, lasă-ți energia să curgă pe canalul de Concepție către buricul tău. Expirați și odihniți-vă pentru câteva respirații.

6 Repetați acest proces de trei respirații - primele două revin la perineu și sursa de energie sexuală, iar a treia se termină la buric.

7 Repetați întreaga secvență timp de 2-10 minute sau atâta timp cât vă simțiți confortabil. Nu exagera la început.

8 Când ați decis că ați terminat, încheiați cu câteva minute de meditație pe Orbită Microcosmică. Este foarte important să faceți acest lucru, deoarece vă mișcă energia, împiedicând-o să se blocheze, să se blocheze sau să stagneze în centrii sexuali, centrul inimii sau creierul. Termină prin colectarea energiei în buric.

Notă pentru femei

Energia ovariană este considerată caldă în termeni medicali chinezi. Este important ca această energie să nu fie lăsată în creier, ci în schimb revenită la buric la fiecare trei respirații.

Notă pentru bărbați

Energia sexuală neexcitată (respirația testiculară) este considerată cool în termenii medicali chinezi. Deși unele instrucțiuni pot spune că această energie poate fi reținută în creier, este întotdeauna mai sigur să o aduceți înapoi la buric.

AVANSAT

PRACTICI

CAPITOLUL NOUĂ

Clinicai Chi Kung este aplicarea Chi Kung într-un context clinic, pentru tratamentul bolilor, simptomelor și bolilor. Există o gamă largă de stiluri, cunoscute sub numele de Chi Kung Healing, Medicai Qigong și Qigong Therapy. Există, de asemenea, diverse forme de tratament de manipulare fizică, iar una dintre acestea, Chi Nei Tsang, este descrisă aici. Nu au fost încă acceptate standarde sau acreditări de comun acord în Occident, deoarece aceste aplicații sunt noi și tind să reflecte pregătirea și punctul de vedere al anumitor școli sau persoane. Discuțiile cu privire la standarde, acreditări și examinări naționale sunt în desfășurare și, fără îndoială, vor fi convenite de către toate

părțile în timp util. Ceea ce urmează reprezintă o secțiune transversală de abordări și punctele de vedere ale colaboratorilor individuali respectați.

Vindecarea Chi Kung

(Din perspectivă clasică/precomunistă)

Vindecarea Chi Kung (CKH) se referă la două domenii distincte:

• Externai Chi Healing (ECH)–tratament de către vindecător;

• Auto-practică – auto-tratament de către indivizi, adesea recomandat de vindecător.

CKH este o abordare holistică integrată a sănătății și vindecării, puternică în prevenirea, precum și în tratarea bolilor și a dezechilibrului. Deși simptomele sunt luate în considerare, majoritatea vindecătorilor Chi Kung au o modalitate de a evalua starea reală a corpului energetic, iar aceasta direcționează procesul de tratament, precum și autopracticile recomandate indivizilor. Această formă de Chi Kung nu „face" indivizilor la fel de mult pe cât „face cu" ei.

VINDECAREA EXTERNĂ CHI–EVALUARE

Acest lucru este realizat în multe stiluri, adesea intuitiv. Implica citirea unora sau a tuturor acestor aspecte ale corpului energetic:

• Wei Chi (câmp energetic extern);

• Trei Tan T'ien (câmpuri energetice din interiorul corpului și care se extind din acesta);

• Cazane (șapte sau mai multe);

• Opt meridiane extraordinare (inclusiv punctele Master și Cuplate care le guvernează);

• Douăsprezece meridiane majore ale organelor (unele dintre punctele de-a lungul acestor meridiane, cum ar fi sursa, joncțiunea, intrarea sau ieșirea sau punctele Five Eléments);

• Douăsprezece organe majore (inclusiv organe și glande suplimentare);

• Cinci organe de simț (ca ferestre către lumea exterioară pentru organe);

• Hara sau „ochiul în plexul solar" (și în ce măsură este deschis);

•   Orice energie suplimentară, agresivă sau tulburătoare din Sistem care trebuie risipită;

•   Echilibrul celor Cinci Elemente în relație unul cu celălalt;

•   Stagnare (strâns, fără mișcare), exces (prea mult) sau deficiență (prea puțin) de Chi reținut în elemente/organe.

Evaluarea dezvăluie o imagine integrată a Corpului (fizic), Sufletului (emoțional) și Spiritului (mental și spiritual) – reflectate întotdeauna în semnele și simptomele pe care persoana le experimentează, dar dezvăluie și practicianului instruit ceea ce le stau la baza.

VINDECAREA EXTERNĂ CHI-TRATAMENT

Tratamentul se realizează prin folosirea mâinilor și/sau a minții. Stimulează mișcarea energiei în „blocuri” relevate în evaluare. Tratamentul poate fi foarte specific - vizat puncte, meridiane, organe sau zone blocate - sau mai general. De obicei, este o combinație a acestora, începând cu mișcarea/activarea generală a energiei în câmp și corp (care relaxează și adâncește starea de conștiință), apoi se trece la un tratament specific în zonele care cauzează probleme „în jos”, apoi din nou urmată de tratament general pentru a re-

CLINICAI CHI

TRATAMENT KUNG

138

Evaluarea Chi

Emițând Chi

armonizarea sistemului, terminând cu o metodă de împământare. Cunoașterea simptomelor poate ajuta, dar de obicei tratamentul și practica recomandată sunt legate de o imagine mai profundă a persoanei, înțeleasă prin evaluare și „primirea” cu adevărat a acestora.

PRACTICĂ

Vindecarea Chi Kung include întotdeauna practica de către persoane (atât persoana care caută ajutor, cât și vindecătorul). Această practică de sine este considerată baza CKH deoarece ceea ce faci pentru tine are cele mai profunde efecte asupra sistemului și pentru că practica zilnică este ca auto-tratamentul zilnic. De obicei, se recomandă să începeți cu forme simple, generale, pentru a ajuta sistemul să înceapă treptat să se deplaseze către un model mai echilibrat. După aceasta, sunt recomandate practici specifice pentru a întări constituția, temperamentul sau caracterul (Jing, Chi și Shen) prin „cea mai slabă verigă” a ei – „cheia” individului din acel moment.

În timp ce practica personală este fundamentul vindecării, majoritatea oamenilor (mai ales dacă sunt bolnavi sau slăbiți) vor beneficia foarte mult de pe urma tratamentului individual pentru a ajuta la denumirea,

înțelegerea și deschiderea zonelor cele mai blocate, astfel încât practica să poată continua mai ușor. Acest lucru nu este întotdeauna esențial, dar este adesea de dorit și de ajutor. Vindecătorul Chi Kung va putea urmări progresul practicii personale prin evaluarea corpului energetic și, astfel, va putea ajuta la adaptarea formelor de practică după cum este necesar.

Vindecarea Chi Kung este anterioară a ceea ce a devenit cunoscut sub numele de Medicina Tradițională Chineză (MTC) și este de obicei mai simplă, având o bază puternică în rădăcinile taoiste clasice. Este aproape imposibil să efectuezi tratamentul sau practica Chi Kung Healing pe o abordare izolată, bazată pe simptome, deoarece lucrezi mereu cu imaginea completă. The

practicantul urmărește expresia energiei individului prin gând, imagine, senzație, emoție și corp. Acestea nu pot fi separate deoarece sunt suprapuse. Majoritatea vindecătorilor Chi Kung din Occident folosesc psihologia ca parte integrantă a procesului de vindecare, deoarece înțeleg dansul dintre:

- Jing (spirit/esență în deplină expresie fizică în corp și organe);
- Chi (energia/vitalitatea esenței care pulsează prin toate fluxurile meridiane și se exprimă în emoții); și
- Shen (conștiința/spiritul esenței exprimat în gânduri și imagini prin multe niveluri ale minții).

Pentru majoritatea vindecătorilor Chi Kung, acestea sunt toate materialele, dar sunt pur și simplu mult mai puțin dense decât simptomele fizice convenționale. Ele pot ajuta individul să primească „expresia” propriei conștiințe prin corpul său energetic (în tratament sau practică) prin intermediul zonei corpului, senzației, emoției, imaginii, sensului și nevoii de observație sau schimbare. Vindecătorul nu adună de obicei aceste informații, ci în schimb „deține spațiul” pentru ca individul să adune această înțelegere și astfel să devină împuternicit.

CENTRAREA SI VASCUL PLEXUSULUI SOLAR

Acestea sunt două practici de vindecare Chi Kung care s-au dovedit a fi cele mai eficiente. „Centrarea” este folosită pentru a antrena conștientizarea unei persoane pentru a intra în starea Chi Kung, iar „Bolul plexului solar” este folosit pentru a redeschide o ușă energetică majoră și pentru a muta corpul energetic din răspunsul la stres și spre relaxare. raspuns.

Acestea pot fi făcute atât ca auto-practică (așa cum este descris aici) sau ca parte a tratamentului cu o altă persoană. Aceste practici au

fost dezvoltate pentru a le împuternici pe oameni să se implice mai puternic în propriul lor proces de vindecare.

Centrare

Această practică se poate face în orice poziție și durează la început aproximativ 5-10 minute.

1 Aduceți conștientizarea respirației voastre.

2 Pe măsură ce expirați, lăsați-vă respirația să vă ajute să renunțați la orice așteptări.

3 Pe măsură ce expirați, lăsați-vă respirația să vă ajute să renunțați la orice efort.

4 Adu-ți conștientizarea în centrul pieptului tău (centrul corpului tău energetic).

5 În timp ce expirați, lăsați-vă pieptul să se înmoaie și să se relaxeze.

6 Lăsați-vă conștientizarea să intre, de la mijlocul pieptului (Centrul Inimii), ca și cum ați cădea încet și ușor sau ați fi întors înapoi spre Centru, un loc interior de odihnă, între treaz și adormit.

7 Permiteți tuturor ușilor sau barierelor către Centru să vă deschidă.

8 Cufundă-te mai adânc în acest loc interior de odihnă.

9 Permiteți-vă să percepe „prezența” acolo în Centru – dacă doriți, predați-vă înapoi în acele brațe interioare.

10 Odihnindu-te acolo adânc în Centru, ține întrebarea: „Ce este aici acum?”

11 Rămâneți conștienți și receptivi, fără așteptări, fără efort – în repaus între lumea voastră exterioară și lumea voastră interioară.

Acesta este Locul vostru Centru, o stare internă de conștiință, un alt aspect al „Statului Chi Kung”. De aici puteți continua cu Chi Kung Healing - tratament sau practică. Cu practică vei cădea în Centru mult mai repede, deoarece corpul tău energetic este antrenat.

Bol pentru plexul solar

Această practică poate fi efectuată în orice poziție, dar este o practică bună să o faci în pat înainte de a merge la culcare noaptea, sau de a te trezi dimineața. La început durează aproximativ 10 minute.

1 Odihnindu-vă mintea în Centru, deveniți conștienți de plexul vostru solar - ca și cum ați fi martor la asta din Centru.

2 În timp ce expirați, imaginați-vă că vă trimiteți respirația acolo.

3 Simțiți zona și observați calitatea, senzația sau imaginea care este acolo.

4 Puneți ușor mâinile pe plexul solar cu vârfurile degetelor în linie dreaptă de la buric până la baza sternului. Degetele dvs. mari nu sunt folosite decât ca aerisire. Vârfurile degetelor vă ating ușor corpul (purtați haine este bine).

5 Imaginează-ți un vas în interiorul zonei plexului solar cu fața în sus; suprafața pielii tale este partea superioară a castronului.

6 Lăsați energia vârfurilor degetelor să se afunde în zonă, ca și cum s-ar scufunda în fundul vasului.

7 Priviți și simțiți-vă dorința de a permite acestei zone a corpului să se înmoaie, să se relaxeze și să înceapă să se deschidă ca ochiul unei camere. Simțiți-vă disponibilitatea de a renunța la obiceiul de a supraproteja și de a păzi și de a proteja inutil. Îți filtrezi propria lumină făcând asta. Efortul și munca (împingerea degetelor înăuntru) nu vă vor ajuta. Se va închide doar mai strâns.

8 Vei începe să simți un răspuns fizic pe măsură ce corpul tău începe să renunțe la răspunsul tău inconștient la stres și să se cufunde încet în răspunsul de relaxare.

9 Treceți ușor mâinile pe marginea vasului, făcând o pauză pentru a le lăsa să se scufunde până la fund în diferite locuri, apoi reveniți la midiine.

10 Imaginează-ți un ou de lumină în jurul tău ca o coajă translucidă. Acesta este adevăratul tău filtru.

11 Când ești gata, inspiră adânc și apoi, în timp ce expiri, lasă-ți mintea să-ți conducă respirația în jos și în afara plexului tău solar. Continuați să faceți asta în timp ce ridicați mâinile de pe corp - scoateți acest model vechi de energie. Bucură-te să-i dai drumul.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

De fiecare dată când expirați, umpleți-vă plexul solar cu respirație și lumină și continuați să vă trageți mâinile departe și afară din bolul plexului solar. Puteți chiar să vă rotunjiți mâinile în sensul acelor de ceasornic.

Nu există nimic „rău” care te părăsește în timpul acestei practici, doar un vechi obicei de protecție care a menținut subconștient corpul tău în răspuns la stres, deci slăbindu-ți constituția, pentru că îți

filtra propria lumină de la coborârea completă în corpul tău fizic. Odată ce ai dezvoltat acest proces, el devine mai rapid și îl poți face cu mintea ta – mintea conduce Chi.

Dacă faceți acest lucru o dată sau de două ori pe zi, timp de 10 minute de fiecare dată, vă va antrena corpul energetic să răspundă mai rapid și mai profund de fiecare dată. Acest centru energetic va deveni mai puternic, la fel și constituția voastră (elementele, organele și meridianele). Treptat, „Ochiul Plexului Solar” va deveni din ce în ce mai deschis până când funcționează la 80-100 la sută tot timpul, în loc de doar până la 30 la sută, ca în cazul majorității oamenilor. Întreaga ta viață se va simți și va fi diferită. Acest lucru se va reflecta în corpul tău, emoții, gânduri, muncă și relații și va fi un instrument neprețuit pentru viață. Odată ce l-ai încercat și ai simțit beneficiile, învață-l altora.

Terapie medicală Qigong

{Din medicina tradițională chineză (MTC)/perspectivă post-comunistă)

Terapia medicală Qigong este cea mai veche dintre cele patru ramuri ale Medicinii Tradiționale Chineze și oferă fundația energetică din care au apărut acupunctura, vindecarea pe bază de plante și masajul chinez. Prin înțelegerea Qigong-ului, celelalte ramuri ale Medicinei Tradiționale Chineze sunt ridicate la o cale spirituală de auto-realizare și transformare internă. Medicii de Medicină Tradițională Chineză se adresează simultan nevoilor fizice, energetice și spirituale ale pacienților. Conform principiilor Medicinei Tradiționale Chineze, cauza principală a tuturor bolilor poate fi urmărită într-un dezechilibru critic în energiile vitale ale organismului. Prin urmare, cel mai bun mod de a preveni sau de a vindeca bolile presupune stabilirea unui echilibru energetic sănătos și a armoniei între câmpul energetic al corpului și forțele naturii și cosmosului.

Toate cele patru ramuri principale ale MTC sunt construite pe aceeași bază de diagnostic energetic cunoscut sub numele de Cele cinci rădăcini principale ale medicinei tradiționale chineze. Cele cinci rădăcini principale sunt folosite pentru diagnosticul organelor interne, conform teoriilor

- Şase etape;
- Cinci Elemente;
- Opt Principii;
- Arzătoare triple; și
- Patru Nivele.

Există multe colegii de Medicină Tradițională Chineză în toată China astăzi, care se concentrează pe formarea în Qigong medical, oferind programe cuprinzătoare, sponsorizate de guvern, de trei ani în terapia Qigong medical. Programele includ cursuri, laboratoare și seminarii despre:

• teoria medicală tradițională chineză;

• Fundamentele medicinei chineze pentru bolile interne – Canonul interior al împăratului galben, Axa spirituală, Întrebări esențiale și Canonul Nedumeririlor;

• anatomie şi fiziologie energetică;

• diagnostic și simptomatologie;

• psihologie energetică;

• Patologia Qigong-ului;

• Terapie cu Qigong medical;

• Anatomie și fiziologie occidentală;

• boli interne occidentale;

• Sănătate și recuperare.

În plus, există un studiu asupra altor modalități medicale conexe, cum ar fi înțelegerea cuprinzătoare a medicinei pe bază de plante, acupunctura și masajul chinezesc.

Strategia de vindecare a bolii în antrenamentul Medicai Qigong este triplă:

1 Eliminarea factorilor patologici interni (acumularea de emoții excesive, cum ar fi furia, durerea, îngrijorarea și frica), precum și factorii patogeni externi (cum ar fi invazia Frigului, Caldului și Umedului din mediu).

2 Creșterea sau scăderea Qi-ului pacientului după cum este necesar, pentru a contracara starea Deficientă sau Excesivă din organele și canalele interne.

3 Reglarea și echilibrarea energiei Yin și Yang a pacientului pentru a o aduce înapoi în armonie.

Această terapie unică constă în reglarea celor trei câmpuri externe Wei Qi ale corpului (fizic, mental/emoțional și spiritual) și a patru câmpuri interne ale energiei forței vitale (Ying Qi, Marea Sângelui,

Marea Măduvei și nucleul central Polul Taiji).). Unele dintre cele mai frecvente boli tratate în clinicile de Qigong medical includ:

- diabet zaharat
- artrita
- hipertensiune arterială
- chisturi și tumori de sân și ovar

- migrene
- fibromialgie
- insomnie
- dureri abdominale acute
- sindromul colonului iritabil
- obstrucție tisulară profundă
- atrofie musculară
- tumori cerebrale
- accident vascular cerebral
- recuperarea comei
- cancer (anumite tipuri)

Terapia Qigong medicală utilizează cinci tehnici clinice majore:

Terapia la distanță (numită și Terapie Qi Externă, Emisie Qi și Terapie Qi de ieșire) necesită ca medicul Qigong să manipuleze Qi-ul pacientului concentrându-se pe proprietățile energetice ale canalelor, colateralelor și punctelor pacientului, precum și asupra organelor interne, dintr-un distanță de câțiva centimetri, câțiva picioare sau chiar câteva mile distanță.

Terapia de autoreglare (numită și Prescripții Qigong și teme pentru pacient) sunt exerciții de Qigong (cum ar fi posturi, mișcări, vibrații sonore și vizualizări) oferite pacientului de către un medic. Pacienții pot folosi aceste tehnici de Qigong pentru a-și regla propria sănătate, folosind diferite posturi întinse, stând în picioare, mișcându-se și în picioare. De asemenea, pacientul poate folosi propriile sisteme de credință spirituală ca instrument de vindecare.

Terapia prin masaj cu Qigong, o tehnică de reglare a țesuturilor moi, diferă de Tui Na sau An Mo (terapia de masaj externă chineză), prin aceea că mâna medicului îndepărtează corpul pacientului la fel de ușor ca o pană, fără a depăși niciodată presiunea pe care o exercită-o asupra globului ocular. Această acțiune ușoară de skimming este folosită pentru a draga canalul extern Qi al pacientului, determinând eliberarea energiei din canalele interne care servesc ca cale pentru transferul Qi.

Terapia cu puncte energetice este folosită de medic pentru a extinde Qi-ul în anumite zone interne și externe ale corpului pacientului pentru a conduce și a dirija Qi-ul. Acest tip de terapie presupune ca medicul și pacientul să își concentreze atenția asupra unui punct energetic specific. Această terapie demonstrează puterea minții ca instrument activ în vindecare și este folosită pentru purificare, tonificare și reglare.

Terapia cu ac invizibil implică vizualizarea unor ace imaginare de lumină care sunt introduse în anumite puncte de pe corpul pacientului. Acele de lumină sunt folosite pentru a stimula și a direcționa Qi-ul pacientului.

CH! KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Chi Kung ca terapie

(Din perspectiva Tradiției Familiale)

Chi Kung a fost aplicat pentru prima dată ca domeniu al medicinei pentru tratamentul bolilor cu multe mii de ani în urmă, iar terapia Chi Kung urmează direct din această tradiție timpurie.

Principiul terapeutic de bază al eficacității Chi KungTherapy este capacitatea sa de a avea o valoare restauratoare pentru vitalitate și o capacitate de creștere a stocării energiei. Chi Kung completează, de asemenea, energia epuizată, rezervele de energie ale corpului care s-au pierdut prin boală sau efort fizic. Încurajează odihna și recuperarea adecvată, ajutând sistemele noastre fizice și mentale spre o funcție organică normală. Etapa de relaxare profundă, realizată prin practicarea Chi Kung, suprimă excitația cortexului cerebral. Această inhibiție internă generează o stare calmă, liniștită pentru perioade îndelungate și asigură restabilirea creierului la starea sa normală de calm și alertă. Hiperactivitatea este atenuată de controlul intern, determinând sistemul nervos central devenind mai calm și astfel mai propice refacerii sănătății și vitalității.

Studiile fiziologice în care se practică Chi Kung au arătat o fază de stocare a energiei. Aceasta se referă la o stare în care consumul de oxigen este redus cu 30-35 la sută, iar rata metabolică scade în jur de 20-25 la sută. Această energie sporește eficiența cuiva în combaterea afecțiunilor cronice și debiIitative și în ajutorarea celor cu o constituție fizică slabă.

Terapia Chi Kung este o abordare holistică care tratează cauza de bază a bolii. De asemenea, îmbunătățește funcția centrelor de control nervos, făcând sistemul imunitar mai eficient și ajutând, în același timp, auto-vindecarea de mai multe boli. Starea Chi Kung este una în care mintea gânditoare este în repaus, iar corpul este total calm și relaxat. De exemplu, transpirația crescută poate fi determinată de vasodilatația la nivelul extremităților și de creșterea circulației periferice, ambele putând îmbunătăți tenul. Pielea poate deveni mai moale și mai netedă. De asemenea, există o creștere a procesului metabolic, îmbunătățind distribuția nutrienților din alimente și sânge în întregul sistem. Un sentiment de expansiune, o căldură sporită și un sentiment general de bunăstare pot apărea.

Chi Kung poate corecta afecțiuni precum tulburările digestive, problemele respiratorii, disfuncțiile nervoase și bolile de reproducere. De asemenea, poate ajuta la recuperarea după o intervenție chirurgicală majoră și poate ajuta la recuperarea și convalescența.

Pentru a obține beneficii maxime pentru oamenii care sunt foarte ¡II, practica Chi Kung ar trebui întreprinsă cu o pauză completă de a fi nevoită să se ocupe de detaliile, responsabilitățile și grijile vieții de zi cu zi. Persoana în cauză va avea nevoie de o zonă de liniște, îngrijire și sprijin. Dacă Chi Kung este practicat într-un mediu care încurajează concentrarea, pacea și armonia, aceasta va crește și conserva energia vitală, precum și furnizarea surplusului de energie necesar pentru a activa puternicele mecanisme interne și a asigura că resursele interioare ale cuiva sunt rapid restaurate. În acest fel, Chi Kung îmbunătățește constituția, construiește sănătatea și previne boala.

Chi Nei Tsang (masaj intern cu organ chi)

Chi Nei Tsang se traduce prin „Energie-Internă-Yin-Organe". Este una dintr-o gamă largă de tehnici care utilizează manipularea fizică, precum și energia și este prezentată aici ca un exemplu de alte moduri de lucru în tratamentul clinic. Este o serie de exerciții și practici pentru a dezvolta o înțelegere mai profundă a caroseriei și a relației sale cu Chi. Aceste tehnici folosesc manipularea viscerală și munca energetică pentru a deschide energia în Tan T'ien inferior și a redistribui forța vitală prin organe și sistemul de meridian. În timp, are loc o transformare și multe i11nessuri pot fi ajutate și se poate obține o sănătate optimă.

Chi Nei Tsang (CNT) este un sistem taoist de masaj de vindecare care se concentrează pe centrul navei al corpului. Se crede că centrul navei este zona principală în care apar dezechilibre care pot provoca emoții negative, stres, tensiune, congestie și boli. Folosind manipularea viscerală și munca energetică, tehnicile CNT oferă o metodă de

echilibrare a energiei, îmbunătățind astfel multe funcții vitale ale corpului. Practicienii folosesc o varietate de tehnici de manipulare ușoară și profundă pentru a ajuta la restabilirea funcției în organele interne, țesutul conjunctiv, tendoanele, mușchii, limfa, nervii și sistemul endocrin. Face parte dintr-o paradigmă mai largă de practică taoistă care include meditația, Tai Chi și Chi Kung. Tehnicile CNT sunt ușor de adaptat pentru auto-practica, oferind astfel individului oportunitatea de a se vindeca și de a învăța practici, astfel încât să poată avea mai multă grijă de ei înșiși.

CNT încorporează înțelegerea taoistă a Sistemelor de meridiane și cultivarea energiei pentru a menține sănătatea și a crea vitalitate. Aceste tehnici precise permit eliminarea blocajelor energetice din zona abdominală și din interiorul organelor interne cu mult înainte ca aceasta să fie observată la periferia corpului.

Unele dintre aceste tehnici funcționează doar cu extremitățile și canalele energetice ale corpului, departe de centrul buricului și de organe. Chi Nei Tsang a fost numit cel mai „sistem direct”, lucrând cu Tan T'ien, o sursă pentru toate meridianele și canalele de energie.

Sesiunile se desfășoară cu clienții întinși cu fața în sus pe o masă sau covoraș. Sesiunile variază în lungime și o medie de aproximativ 45 de minute. Clienții pot primi tratament îmbrăcați sau cu atingere directă a zonelor abdominale. Chi Nei Tsang face parte dintr-un sistem mai larg de Healing Tao pentru a educa mai bine oamenii să se îngrijească mai bine de ei înșiși.

CHI KUNG -

FNERGY PENTRU VIAȚĂ

PARTEA A cincea

Un profesor grozav a spus odată că, dacă ceea ce ai învățat pe „vârful muntelui” nu poate fi aplicat la stația de autobuz, atunci nu ai învățat niciodată cu adevărat. Este adevăratul înțelept, „cel înțelept”, care poate lua ceea ce învață în momentele lor de meditație și iluminare și îl poate integra în viața de zi cu zi. Cu toate acestea, acest „înțelept” există în fiecare dintre noi. Este acea parte din noi care ne poate privi viața într-un mod holistic, învățând să se îndepărteze de iluzia formei și să coboare la esența lucrurilor.

Aceasta este cheia pentru aplicarea principiilor de bază ale lui Chi Kung la tot ceea ce facem în viață. Știm în inimile noastre că atunci când suntem „în momentul de față” avem sentimentul că totul este așa cum ar trebui să fie. În aceste momente putem vedea clar unde ne aflăm în fluxul lucrurilor și este ușor să găsim soluții la provocările aparente. Chi Kung oferă setul de instrumente pe care le putem folosi după bunul plac pentru a recâștiga acest simț al echilibrului.

Așteptând să ajungem pe „vârful muntelui” ar limita sever momentele în care am putea crea situațiile ideale pentru a practica Chi Kung, așa că viața modernă ne cere să căutăm abordarea înțelepților. Ceea ce îl

deosebește pe „stăpân” este că ei au învățat secretul că fiecare dintre noi poate interpreta principiile Chi Kung chiar și în cele mai mondane sarcini din viața noastră de zi cu zi.

Fundamentele respirației profunde și diafragmatice, mișcarea lentă și intenționată și vizualizarea conștientă a fluxului Chi devin parte din tot ceea ce facem. Imaginați-vă ceva ce faceți în fiecare zi, cum ar fi să vă urcați în mașină. De obicei, este un relativ lipsit de minte

procesul prin care vă luați cheile, să deschideți ușa mașinii și să plecați cât mai curând posibil. Mintea ta se gândește de obicei la altceva, cum ar fi unde trebuie să fii sau ce vei face în weekend. În termeni Chi Kung, aceasta ar fi considerată o modalitate prin care vă disipați sau vă slăbiți Chi; ori de câte ori nu te concentrezi pe ceea ce faci, „îți dai Chi-ul”. Acest lucru duce la frustrare, furie și energie scăzută în general.

Imaginați-vă în schimb un exercițiu de Chi Kung aplicat. Când iei mâna după cheile mașinii, inspiri adânc, trăgându-ți mâna cu cheile aproape de corp. Pașii tăi către mașină sunt lenți și deliberați, legând o respirație cu fiecare pas. Expirați adânc în timp ce introduceți cheia în broască și rotiți-o. Inspiră în timp ce scoți cheia și deschizi ușa. Expiră în timp ce îți ghidezi corpul pe scaunul șoferului, concentrându-ți pe Tan T'ien inferior, rămânând conștient de echilibrul tău și de schimbarea greutății tale. Inspirați în timp ce țineți cheia, expirați când puneți cheia în contact și rotiți-o. Simțiți-vă legătura cu mașina, simțind-o ca pe o extensie a ființei voastre. Faceți o pauză pentru un moment înainte de a trece la viteză, aliniați-vă postura și relaxați-vă umerii și mușchii până la degetele de la picioare. Zâmbește din adâncul interiorului și adună-ți toate simțurile într-o focalizare coerentă. Pe deplin prezent, această piesă de practică Chi Kung tocmai a schimbat întreaga matrice a Chi și a stării tale de spirit.

În China, maeștrii Chi Kung își aplică abilitățile de echilibrare Chi într-o multitudine de practici precum acupunctura, caligrafia, muzica, Kung Fu, vindecarea emisă de Wei Chi, isprăvile de îndemânare și chiar dansul. Se înțelege că Chi Kung nu este rezervat doar acelor minute prețioase de exerciții de dimineață sau de seară, ci este un set de bază de principii de viață care pot îmbunătăți fiecare aspect al vieții noastre. O sănătate mai bună, o bucurie mai mare și un sentiment de conexiune cu tot ce ne înconjoară este răsplata.

Chi Kung 24 de ore pe zi

Aceasta descrie o stare în care energia ta rulează corect în orice moment. Este în conștientizarea ta conștientă și sub controlul tău. Energia ta operează în orice moment - din momentul concepției până în fiecare moment al vieții tale. Când încetează să funcționeze, la fel vei face și tu. Când te oprești din ceea ce faci și practici Chi Kung, îți iei un timp special pentru a-ți concentra atenția. Acesta este

singurul mod de a învăța. Practicile din această carte vă oferă o serie de moduri posibile de a face acest lucru.

Cu toate acestea, odată ce ați învățat aceste practici sau alte, ele devin parte din modul în care vă cunoașteți și vă experimentați. Ele schimbă relația dintre mintea, trupul și spiritul tău, aducându-le într-un tot mai complet integrat. Știi care este sistemul tău energetic, cum funcționează, ce face, cum să-l citești și cum să-l aduci înapoi la alinierea și echilibrul corect.

Efectuarea unei practici specifice pentru un anumit scop este un lucru de dorit și necesar. Dar există un mod în care îți poți avea și energia să funcționeze, oarecum

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

niveluri mai mici, tot timpul. Aceasta se numește Chi Kung 24 de ore pe zi. Acest lucru nu necesită 151 oprirea a ceea ce faceți, dar necesită atenție, astfel încât energia voastră să fie în conștiința voastră și sub controlul vostru. După un timp, nu numai că experimentezi energia ta ca fiind în tine însuți, dar o experimentezi și ca pe tine însuți. De fapt, devine cine și ceea ce ești. Deveniți energie experimentând-o pe sine.

Ține-te de CHI

De asemenea, este necesar să deveniți conștienți de ceea ce trebuie evitat - situațiile, locurile, oamenii și evenimentele care vă vor scurge energia, dacă le lăsați. Călătorind în orele de vârf, stând la metrou, fiind în mijlocul unei mulțimi imense de oameni, toate pot fi epuizante. În aceste situații nu este nimic de făcut decât să te protejezi. Atrage-ți energia externă, Wei Chi-ul tău, strâns în jurul tău, ca o haină proiectivă și pecetluiește-ți energia, dar nu lua nicio energie externă în tine. Circulați încet Orbita Microcosmică (vezi pagina 99.) Păstrează-ți și protejează-ți energia la fel cum ai face portofelul sau poșeta.

Dacă întâlnești o persoană care te epuizează, fie pentru că are nevoie de energia ta pentru ea însăși, fie pentru că încearcă să te jefuiască, atunci atrage din nou. Fiți conștienți de cum se simte și cum se întâmplă acest lucru și evitați sau minimizați astfel de întâlniri în viitor. În același mod, evitați locurile care vă consumă energia. Există energie bună și energie proastă a locației. Unele locuri pot fi chiar periculoase. Învață să identifici diferența și stai departe de locurile care nu te hrănesc sau nu te hrănesc, păstrându-ți propriul mediu cât mai clar, curat, proaspăt și fără aglomerație posibil. Câteva tulpini de iarbă sălbatică într-o vază lângă un perete alb pot fi rafinate.

Rămâneți conștienți de dinamica evenimentelor și situațiilor în care sunteți implicat. Nu este întotdeauna posibil să controlați evenimentele, dar puteți decide adesea dacă vă implicați sau nu în ele. În cazuri extreme, aceasta poate implica schimbarea unui loc de muncă, mutarea în altă parte sau încheierea unei relații.

Când practici Chi Kung 24 de ore pe zi, energia ta funcționează tot timpul. Alimentația și dieta sunt aspecte importante ale acestui lucru. Taoistii considera ca in general mancam prea mult. În starea sa naturală, organismul se poate descurca destul de adecvat cu o singură masă pe zi - a evoluat pentru a face acest lucru. Postul periodic pentru a curăța orice acumulare de toxine și deșeuri este, de asemenea, esențial. Faceți asta, cel puțin, o dată în primăvară și o dată în toamnă. Dacă nu sunteți familiarizat cu cum să postați într-un mod sigur și controlat, atunci solicitați sfatul și supravegherea unui profesionist din domeniul sănătății, cum ar fi un practicant de Medicină Orientală sau un naturopat.

Cu suficientă practică Chi Kung, poți pur și simplu să atragi energie ca un eveniment natural. Mintea ta poate citi și modifica Chi după cum este necesar. Când vă mișcați sau acționați, puteți face acest lucru în moduri care păstrează și acumulează energie. Cu Chi Kung 24 de ore pe zi, puteți conduce o zi plină și productivă și puteți încheia simțindu-vă împrospătat și relaxat.

24 de ore, 12 meridiane

În Occident, ne măsurăm zilele împărțindu-le în 24 de ore. Aceasta este pur și simplu o convenție la care am convenit pentru a interacționa împreună. Fiecare oră este împărțită în 60 de minute și fiecare minut în 60 de secunde.

De obicei este un deliciu delicios, rezervat sărbătorilor, vacanțelor și zilelor libere, pentru a „pierde noțiunea timpului”, pentru a nu ști ce oră din zi este. Dar există și o modalitate de a cunoaște timpul prin sistemul energetic. Circulația superficială de Chi se desfășoară într-o buclă continuă în jurul corpului, progresând de la un canal și organ la următorul într-o secvență strictă (vezi pagina 66). Chi-ul se răspândește în jurul corpului nostru într-un ciclu de 24 de ore, ca și cum ar oglindi rotația Pământului, iar acesta acționează ca un metronom intern care sincroniza toate funcțiile noastre biologice. Dacă înțelegem această circulație și ce afectează și când, atunci ne putem alinia cu propriile noastre ritmuri interne naturale. Este o modalitate de a vă sincroniza cu ciclurile dumneavoastră biologice naturale și, astfel, de a vă menține o sănătate mai bună. Chi-ul atinge vârfurile în fiecare dintre cele 12 meridiane timp de două ore fiecare, iar în aceste momente are un efect accentuat asupra organului/funcției/oficiului corespunzător.

7:00-9:00 Stomac/Pământ/Yang

Acesta este începutul zilei pentru majoritatea oamenilor. Prima activitate este de a lua alimente în stomac, oferind energia necesară pentru a continua ziua. Mănâncă un mic dejun sănătos. Unii spun că ar trebui să fie cea mai mare masă a zilei.

9:00-11:00 Splina/Pământ/Yin 153

În anatomia orientală și în Tabelul corespondențelor, splina include și pancreasul. Relația dintre aceasta și mâncarea care a fost luată între 7 a.m. și 9 a.m. este de la sine înțeles. Mâncarea trebuie digerată prin secreții pancreatice, iar energia conținută în hrană merge către splina. Splina controlează și mintea, așa că pentru mulți oameni acesta este cel mai bun moment pentru studiu, gândire și scris.

11:00-13:00 Inimă/Foc/Yin

Inima este controlorul suprem, Suveranul, și este un Element Foc. Ea devine proeminentă la prânz, când Soarele este la zénitul său. Acesta este vârful zilei și vârful Focului vostru. Este un moment în care s-ar putea să fii cel mai activ și să faci cele mai multe lucruri. Este, de asemenea, un moment bun pentru a interacționa cu oamenii. Majoritatea oamenilor mănâncă prânzul la această oră, dar este indicat să mănânce ușor.

13:00-15: 00 Intestin subțire/Yang/Foc

Intestinul subțire este implicat în digestia alimentelor luate la micul dejun și la prânz. Sângele este atras de ei. Dacă ați mâncat un prânz mare, veți avea tendința de a vă simți somnoros în acest moment. Funcția intestinului subțire este de a separa purul de impur, de a prelua ceea ce are nevoie organismul și de a lăsa ceea ce va expulza în cele din urmă. Acest lucru este valabil și la nivel mental pentru a decide ce este bine pentru tine și ce nu.

15:00-17:00 Vezica/Apa/Yang

Vezica urinară este controlorul apei. Este organul în formă de sac care deține lichidele reziduale care vor fi excretate în timpul zilei. Corespunde după-amiezii târzii, când ne pregătim pentru noapte. Iarna este asfințit, un timp pentru a începe să se apropie. Într-o zi normală de lucru, oamenii se pregătesc să plece de la muncă.

17:00-19:00 Rinichi/Apă/Yin

Funcția principală a rinichilor este de a filtra lichidele corpului. Ele separă fluidele groase de cele subțiri. Fluidele groase sunt reținute și reciclate în organism pentru a oferi secrețiile esențiale care fac ca totul să curgă corect, cum ar fi saliva, lacrimile, lichidele sinoviale și mucusul. Fluidele subțiri sunt trecute în vezică pentru eliminare. Acesta este momentul retragerii din zi.

19:00-21:00 Pericard/Foc/Yin

Pericardul este un sac care înconjoară și protejează inima. Este cunoscut și sub numele de Protectorul Inimii. Pericardul are funcția importantă în anatomia orientală de a proteja inima, controlorul suprem, de insulte și răni externe. Este ca un prim-ministru în relație cu un suveran. Acesta este un moment de relaxare, de protecție. Este

atunci când suntem de obicei la CHI KUNG IN acasă, poate cu familia și cei dragi. VIATA DE ZI CU ZI

154 21:00-23:00 Triplu încălzitor/Foc/Yang

Încălzitorul triplu este o funcție de reglare a corpului. Nu este un organ, dar are o asemenea semnificație în anatomia orientală, încât i se acordă statutul de organ. Dacă încălzitorul triplu nu este în funcțiune, poate duce la o activitate excesivă - focul se aprinde. Acesta poate fi motivul pentru care unii oameni au un „al doilea vânt” în acest moment, devenind activi și rămânând trezi prea târziu. Acesta este un moment pentru a vă pregăti pentru a dormi și este, de asemenea, cel mai obișnuit moment al activității sexuale - o funcție certă a Focului. În Occident avem tendința să stăm treji noaptea din cauza iluminatului electric și a televizorului, dar imaginați-vă sau amintiți-vă la această oră a zilei dacă ați campa în sălbăticie.

23:00-1:00 Gali Vezica/Lemn/Yang

Vezica gali este în general văzută ca o prelungire a ficatului. Acesta colectează secreții din ficat sub formă de bilă, care este apoi trecută în intestinul subțire pentru a ajuta la digerarea grăsimilor. Vezica gali este implicată în mod constant în procesul de reglare a excreției bilei și, prin urmare, se spune că este factorul de decizie. Partea superioară a canalului vezicii Gali trece peste părțile laterale ale capului și, prin urmare, afectează creierul. În acest moment, ar trebui să fim acum adormiți cu capul pe o pernă, așa că acesta poate fi modalitatea corpului de a regenera și împrospăta creierul însuși.

1 am-3 am Ficat/Lemn/Yin

Ficatul are multe funcții. Este ca o fabrică de produse chimice, implicată în procesarea sângelui și a fluidelor. Acoperă o substanță în alta și neutralizează otrăvurile și deșeurile.

Este cel mai mare organ din corp, cu excepția pielii. Ficatul poate fi privit ca General al organismului, implicat în planificare sau organizare. În acest timp, o persoană doarme de obicei. Orice tulburare a ficatului cauzată de emoțiile de furie sau frustrare și de consumul de alcool sau alți stimulenți poate duce la tulburări de somn. Aceasta poate fi o cauză majoră a insomniei.

3:00-5:00 Plămâni/Metal/Yin

Plămânii sunt organele implicate în preluarea energiei proaspete a Cerului – oxigenul – în sistem și în eliminarea dioxidului de carbon. Ca Element Metal, ei controlează purificarea și eliberarea. Din nou, pentru majoritatea oamenilor acesta este încă timpul somnului și al viselor - acele excursii nocturne ale minții și conștiinței. Plămânii trebuie să funcționeze corect în acest moment. Orice tulburare a funcției respiratorii - din cauza unei răceli sau a fiu, de exemplu - poate perturba somnul.

5am-7am   Intestin gros/Metal/Yang

Funcția principală a intestinului gros este de a colecta deșeurile alimentare pentru a le elimina din organism și pentru a reabsorbi sărurile și lichidele. Ca funcție de metal, se referă și la purificare și eliberare. În timpul nopții, intestinele au acumulat reziduurile din alimente și digestie, iar la trezire este obișnuit să se golească intestinul. Tristețea sau pierderea neeliberată sau neexprimată poate duce la disfuncția intestinală.

Acest lucru ne aduce ciclul complet înapoi la stomac la 7 dimineața - timp pentru mai mult mic dejun.

Trezirea

Trezirea este un moment special. Ieși dintr-o stare de somn într-o stare de conștientizare conștientă. În momentul trezirii, sunteți în echilibru între două stări, iar acest lucru se reflectă în tiparele voastre ale undelor cerebrale, unde sunteți echilibrat între undele cerebrale Delta ale subconștientului profund prin undele cerebrale Thêta ale subconștientului și undele cerebrale Beta ale minții gânditoare conștiente prin intermediul Ritmuri alfa. Ești în echilibru între conștiință și somn. În acest moment, puteți accesa toate statele. Dacă ați visat, puteți reflecta asupra visului și a semnificației acestuia sau puteți avea o perspectivă asupra gândurilor, sentimentelor și evenimentelor înainte de a începe activitățile zilei. Profita de acest timp.

TREZIREA CA O INSPIRAȚIE

Este o idee bună să rezervați acest timp pentru a-l folosi pentru propria conștiință de sine. Dacă este posibil, setați timpul de trezire cu 15-30 de minute mai devreme decât aveți nevoie pentru a vă trezi. Adesea, veți obține informații care nu sunt disponibile în orice alt moment al zilei. Vă ajută să utilizați butonul de amânare de pe un ceas cu alarmă, astfel încât să puteți intra și ieși din somn fără să vă faceți griji că dormiți prea mult. Luați asta ca un timp de reflecție, de învățare, de perspicacitate și de pregătire pentru ziua care urmează, indiferent de ceea ce va aduce. Observă-te pe tine și mintea ta.

Adesea, dacă v-ați gândit la o anumită problemă sau o problemă, este posibil să găsiți răspunsul la trezire. Acest lucru este adesea denumit „dormit pe el”. Este folosit în activități precum scrierea creativă, în care se scrie cu o seară înainte și se recitește și se editează în dimineața următoare. Este posibil să fi avut o conversație sau o discuție în noaptea anterioară, iar când te trezești ai răspunsul sau noi perspective. Cu toate acestea, este important să nu vă concentrați doar asupra minții sau sentimentelor, ci și asupra energiei. Energia ta este cea care conduce totul și îl face să funcționeze. Aceasta este linia de jos și punctul de plecare.

ACTIVAREA CHI

Puteți folosi acest timp pentru a vă activa energia Chi, pentru a vă pregăti să începeți activitățile zilei. Următorul exercițiu Nei Dan folosește mintea pentru a mișca Chi.

Când te trezești pentru prima dată, poți să începi ziua în modul corect, zâmbindu-ți.

Practică

1 Zâmbește organelor tale așa cum ai zâmbi unui copil sau unei persoane dragi. Bun venit la acea zi. Transmite-le cele mai bune urări. Maкe sigur că se descurcă bine și se simt bine.

2 În timp ce stai în pat, organizează-ți energia. Începeți prin a vă concentra asupra buricului. Desenați încet și cu atenție un Pa Kua acolo. Deschideți-l ușor, scoțând-o în spirală și apoi înapoi din nou. Concentrează-ți Chi-ul în centrul tău, buricul și adună-l și adună-l acolo. Așezați centrul ambelor palme, punctul Laokung, peste navei. Mâna stângă mai întâi pentru bărbați, mâna dreaptă mai întâi pentru femei. Atrageți Chi-ul ceresc în buric și țineți-l acolo.

3 Cu mâinile întinse în lateral, cu palmele îndreptate în sus, folosește-ți mintea pentru a rula Chi prin canalele energetice. Pe măsură ce expirați, mutați Chi-ul de la trunchi în jos pe interiorul brațelor până la degete și, pe măsură ce inspirați, rulați-l pe exteriorul brațelor până la cap.

4 Apoi, în timp ce expirați, rulați Chi-ul de la cap în jos pe lateral și pe spatele corpului până la picioare. Când inspirați din nou, trageți Chi-ul de la picioare în sus pe interiorul picioarelor și din partea din față a trunchiului înapoi la piept.

5 Repetați acest lucru de cel puțin trei ori. Încheiați prin întoarcerea la buric. Acum v-ați activat întregul sistem de organe în pregătire pentru ziua Corning.

6 Când te ridici, fă-ți timp pentru a-ți verifica energia. Faceți practica dușul de energie sau Three Tan T'ien pentru a vă stimula sistemul. Deschideți canalul central al canalului de împingere (Chong Mo) și asigurați-vă că este clar. Deschideți și circulați cele Opt meridiane extraordinare. Aduceți exteriorul Chi al Cerului și al Pământului în voi. Rămâi concentrat în centrul tău.

Există multe practici pe care le poți face la prima oră dimineața. Cel pe care alegeți să îl utilizați poate depinde de o serie de factori: ceea ce știți, timpul disponibil, unde vă aflați, ce se mai întâmplă (cum ar fi aducerea copiilor la școală și pregătirea altor persoane pentru muncă). Este posibil să nu fie posibil să exersați în fiecare dimineață. Ceea ce este important este să prinzi obiceiul de a fi atent la energia ta la trezire și de a o activa și de a o pune în ordine înainte de a te lansa în noua zi.

Desigur, această boală presupune că duci o viață obișnuită. Este posibil să te trezești în orice fel de situații – în timp ce călătorești, în paturi strânse, pe canapeaua sau pe podeaua altcuiva, într-o țară străină sau în diferite ore ale zilei sau nopții. Poate ai stat până târziu, ai lucrat toată noaptea, ai fost în tura de noapte sau ai avut prea mult de mâncat sau de băut în seara precedentă... Cu toate acestea, principiul general rămâne același. Acordă-ți timp să te trezești, să-ți limpezească mintea și apoi să-ți organizezi energia înainte de a te lansa în zi. Într-adevăr, poate că atunci când vă aflați în situații nefamiliare sau stresante este cel mai bine să folosiți astfel de practici. Vă va ajuta să faceți față și să faceți față cerințelor și stresului din contextul diferit.

În ultimii cincisprezece ani, am predat un curs marți dimineața la 7 dimineața – un curs „Înainte de muncă”. Timp de o oră și jumătate oamenii stau și trec printr-o secvență de practică a celor Opt meridiane extraordinare. Apoi pleacă la muncă sau își încep ziua. Zilele de marți par să fie una dintre cele mai bune zile ale fiecărei săptămâni.

Chi Kung la locul de muncă

La începutul secolului 21, mulți dintre noi am descoperit că locul de muncă a devenit punctul central al i veselor noastre. Stresul legat de muncă și bolile legate de stres sunt în creștere, creând un impact grav asupra bunăstării noastre personale, precum și la scară mai largă. Trebuie să găsim și să recâștigăm un sentiment de echilibru și armonie în viața noastră profesională de zi cu zi. Arta Chi Kung practicată la locul de muncă este o soluție simplă, practică.

Deși inițial tehnologia ne-a promis multe în ceea ce privește o mai mare convenție și petrecere a timpului liber, această promisiune este încă neîmplinită. Se pare că sunt necesare din ce în ce mai mult timp și energie personală pentru ca noi să ținem pasul cu cerințele locurilor de muncă și profesiilor noastre. De fapt, creșterea productivității și eficiența costurilor sunt mai mult decât compensate de cerințele locului de muncă în ceea ce privește timpul, atenția și energia personală.

Când adăugăm la aceasta creșterea concurenței globale, schimbarea organizațională rapidă și supraîncărcarea necruțătoare de informații, avem o imagine a locului de muncă contemporan - un incubator gigantic de stres. O serie de studii de cercetare privind stresul la locul de muncă au arătat că un procent mare de lucrători consideră că sarcinile lor de muncă sunt excesive; își fac griji pentru siguranța locului de muncă și se luptă să mențină un echilibru sănătos între viața lor profesională și cea personală. Institutul American de Stres estimează că 75-80% din toate vizitele la medici sunt precipitate de stres. Această problemă nu se limitează la America de Nord. De fapt, un raport al Națiunilor Unite din 1992 a descris stresul la locul de muncă drept „boala secolului al XX-lea”. În Japonia, problema stresului la locul de muncă a devenit atât de gravă încât japonezii au inventat de fapt un termen pentru aceasta - cuvântul karoshi înseamnă „a muri la biroul tău”.

Costurile medicale, economice și emoționale rezultate din problemele legate de stres la locul de muncă sunt alarmant de mari atât pentru companii, cât și pentru angajați. Soluțiile obișnuite de gestionare a stresului, cum ar fi joggingul, antrenamentul la un club de sănătate și meditația tind să fie practicate înainte sau după ziua de lucru. Deși acestea sunt cu siguranță utile, ceea ce este cu adevărat necesar este ceva care poate fi folosit de individ în momentul real de stres acut din ziua de muncă, pentru a ajuta la recăpătarea unui sentiment de echilibru și armonie mental și fizic. Acest remediu ar trebui, de asemenea, să susțină și să sporească capacitatea angajatului de a rămâne calm, concentrat și productiv în locul de muncă. Tehnicile Chi Kung oferă soluția ideală pentru aceasta.

PRINCIPII CHI KUNG LA LOCUL DE MUNCĂ

Chi Kung la locul de muncă implică asumarea responsabilității pentru gestionarea zilnică a energiei personale. Aceste principii includ:

- Conservarea energiei – reducerea constantă a tensiunilor inutile și a pierderilor de energie.

- Energie de condensare – reîncărcare rapidă și reîmprospătare.

- Circulația energiei – comunicare eficientă, cooperare și lucru în echipă.

- Rafinarea energiei – obținerea unei concentrări mentale clare și a unei inteligențe intuitive mai mari.159

- Proiectarea energiei – abilități de conducere și interpersonale.

Aceste principii stau la baza antrenamentelor corporative de management al stresului Chi Kung și a programelor Executive Chi Kung® oferite de Aspen Consulting Associates din SUA, un program inovator care inițiază Chi Kung la locul de muncă.

Aplicarea eficientă a Chi Kung la locul de muncă necesită înțelegerea acestor principii, tehnici și aplicarea lor corectă. De exemplu, dintr-o perspectivă Chi Kung și medicală orientală, stresul este considerat energie corporală care este legată rigid sau într-un fel dezechilibrat. O consecință frecventă a stresului continuu, neatenuat la locul de muncă este boala coronariană, un exemplu al chi-ului din inimă și din sistemul arterial care devine prea „fierbinte” sau stagnează. Pentru a remedia acest lucru, este necesar să „răcim” organele interne prin descărcarea de energie toxică și creșterea chi-ului intern și a circulației sângelui în interiorul inimii și între alte organe interne. Această „răcire” și reechilibrare a organelor interne are efecte pozitive atât asupra minții, cât și asupra corpului, producând o mai mare claritate mentală, intuiție și vitalitate fizică.

CONSERVAȚI-VĂ ȘI ȘTIREA ENERGIEI LA MUNCĂ

Here sunt două tehnici simple și eficiente pe care le poți folosi la locul de muncă pentru a-ți conserva energia și a te reîncărca rapid.

Exercițiu de reducere a energiei stagnante Chi Kung

1 În poziție în picioare, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și paralele, ridicați brațele deasupra capului, inspirați și ridicați-vă pe degetele de la picioare, întinzând ușor tot corpul.

 2 Țineți această poziție pentru o clipă și apoi eliberați rapid întinderea; expiră şi

permiteți brațelor, trunchiului și capului să cadă rapid spre sol. În timp ce faceți acest lucru, lăsați-vă călcâiele astfel încât să lovească pământul ușor, dar ferm.

3 Vizualizează toată tensiunea și stresul din corpul tău care curg în pământ prin picioarele tale.

4 Repetați acest lucru de 3 sau 4 ori și apoi mutați-vă într-o poziție ghemuit cu palmele atingând solul.

5 Vizualizați-vă absorbind energie curată și proaspătă de pe Pământ.

Exercițiu de energie de condensare Chi Kung pentru revitalizare rapidă

1 Stai într-o poziție normală în picioare, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și paralele, genunchii ușor îndoiți, cu brațele atârnând lângă, dar ușor departe de părțile laterale ale corpului. Ar

trebui să simți că axilele tale sunt ușor deschise (ca și cum ai ține un ou în fiecare axilă).

2 Vizualizați-vă ca și cum ați fi în picioare ca un schelet sau un băț, concentrându-vă asupra oaselor din corpul vostru.

3 Pe măsură ce inhalați încet și ușor, vizualizați energia absorbită și condensându-se în structura scheletului.

4 La sfârșitul inhalării, țineți respirația pentru un moment și apoi eliberați încet și ușor expirația. (Vizualizați doar condensarea energiei pe măsură ce inhalați. Odihnește-te pe expirație.)

5 Repetați această secvență de 6-9 ori, odihnindu-vă scurt între ciclurile de inspirație și expirație.

Chi Kung în timpul liber

Multe activități sunt naturai Chi Kung. Multe lucruri pe care oamenii le fac în mod inerent pot funcționa pentru a activa sistemul energetic. Sunt expresii naturale și spontane ale energiei corpului. Care este Chi Kung-ul tău? Ce faci deja care are un efect asupra sistemului tău energetic? Cum ai putea experimenta mai mult energia ta schimbându-ți atenția și concentrarea? Încearcă să fii atent la ceea ce faci deja și observă-ți energia. Unele activități comune includ:

Mersul pe jos

Mersul simplu are efecte puternice asupra energiei. Când mergi, respiri mai adânc și intri aerul exterior. Majoritatea oamenilor își petrec cea mai mare parte a timpului în interior, unde calitatea aerului se degradează. O plimbare rapidă va atrage Chi proaspăt ceresc în tine. Când mergi, ești drept și picioarele tale sunt în contact cu pământul - acest lucru activează punctul Yungchuan/ Izvorul clocotitor din centrul tălpilor. Mișcarea bipsului activează Gali Bladder 29 și 30, care sunt centre puternice ale Chi. Balansarea ritmică alternativă a mâinilor și picioarelor aduce Chi în extremități. Dacă nu trebuie să conduceți sau să luați autobuzul, atunci mergeți pe jos.

Gradinarit

Grădină mulți oameni. Unele au moșii vaste și grădini elaborate proiectate de artiști peisagistici, altele au o zonă în jurul casei lor, iar altele au cutii de ferestre și plante de interior. În China există multe parcuri publice amenajate conform principiilor Feng Shui. Grădinăritul în aer liber aduce contact direct cu Pământul primar. Tu stai între Cer și Pământ. A avea mâinile în sol vă face bine și atrageți energie prin punctele Laokung din mâinile voastre. Lucrul cu și îngrijirea plantelor vii este o interacțiune cu energia lor proaspătă, vie. În mod similar, alimentele proaspete, cultivate în

casă, direct din pământ, sunt în mod evident preferabile conservelor și conservelor.

Înot

Înotul implică plutirea în apă. Ești mai degrabă orizontal decât vertical, iar corpul tău se poate mișca în sus și în jos. Aceasta este o ușurare a sistemului muscular și nervos și induce relaxare. Un „rezervor de dotare”, care susține complet corpul și în care nu există stimuli externi, creează o experiență profund profundă și relaxantă. Dar înotul implică mișcarea ritmică a brațelor și picioarelor, iar aceasta distribuie și egalizează canalele de energie care circulă în sus și în jos pe membre. Acesta pune centrul de focalizare pe abdomen, centrat pe buric. Este deosebit de bun pentru persoanele în vârstă, deoarece ameliorează presiunea asupra articulațiilor. Înotul activează, de asemenea, fluidele din corp, care cuprind o mare parte din constituenții corpului nostru. Așa am început noi, plutind în lichidul amniotic.

Multe alte exerciții sau sporturi activează și afectează sistemul energetic. Mersul cu bicicleta, alergarea, tenisul, dansul, fotbalul și schiul, pentru a numi doar câteva, pot fi văzute toate ca având dimensiuni energetice. Când oamenii se angajează în aceste activități, ei lucrează din energia stagnantă acumulată de la muncă, redresând în același timp natura lor biologică animată. Majoritatea acestor activități reactivează nivelul de energie Jing.

Orice activitate pe care o faci poate fi Chi Kung, poate fi o formă de practică Totul depinde de ceea ce faci și de cum o faci. Acum că ai conștientizat care este sistemul tău energetic, cum funcționează și cum se simte, fii atent la ceea ce faci, mai ales la activitățile pe care le desfășori în mod regulat și repetitiv. Starea pe scaun poate fi o practică Chi Kung, statul în picioare poate fi Chi Kung, mersul printr-o cameră îți poate activa energia, cumpărăturile pot fi un eveniment care acumulează energie. Totul depinde de nivelul de atenție, conștientizare și intenție pe care îl aplicați.

Chi și Mediul

Mediul tău are un efect foarte puternic asupra energiei tale - contrastează diferența dintre a fi în mijlocul traficului în centrul orașului în orele de vârf și a sta pe vârful unui deal în soarele de vară cu o briză proaspătă pe față. Această conștientizare a energiei mediului este o artă rafinată în China, anumiți practicieni specializați în nimic altceva. Acesta este cunoscut sub numele de Feng Shui - Vânt și apă. Următoarea este o introducere în istoria, teoriile și principiile acestei arte și relația ei cu Pa Kua.

LABIRINTUL FENG SHUI

Există multe școli de Feng Shui, au foarte puține în comun una cu cealaltă și toate pretind că sunt cele mai eficiente. Feng Shui a început în vestul Chinei cu școala „formă” în jurul anului 600 d.Hr. și în cele din urmă s-a mutat spre sud-est și a evoluat „școala busola” în jurul anului 700 d.Hr. Motivul pentru care școala busolei a evoluat este că vestul Chinei are o topografie foarte interesantă, dar sud-estul Chinei este în mare parte fiat, așa că direcțiile busolei au devenit mai importante decât topologia locală. În zilele noastre, un bun practicant Feng Shui cunoaște ambele școli. Din aceste două școli au evoluat toate celelalte școli.

Școlile pot fi asemănate cu diferite niveluri de educație. Școala intuitivă, de bun simț, poate fi echivalată cu o grădiniță, „Secta Neagră” cu gimnaziu, școala „Opt Direcții” cu liceu și școala „Steaua Zburătoare” cu lucrări postuniversitare. Toate sunt abordări legitime și reprezintă diferite niveluri de complexitate. Școlile de busolă mai complexe privesc de sus pe școlile simple, menținându-le

STARE SOCIALĂ SINE

3ON3ÍTHNI

Feng Shui Pa Kua

metode ca simplificare până la falsificare. Iar școlile simple consideră că școlile de busolă sunt insuportabil de greoaie și atât de prea complexe încât să fie cu totul înăbușitoare. Niciuna dintre aceste extreme nu recunoaște legitimitatea „Școlii cu opt direcții” și așa se spune...

Școala „Intuitivă” se ocupă în principal cu decorarea interioară de bun simț, bazată pe principiile taoismului și ale chikungului. Sunt cei care cred că nu ar trebui să se numească deloc Feng Shui.

Secta Neagră este forma predominantă practicată astăzi. A fost inventat de profesorul Lin Yun în 1989 și se bazează pe practicile șamanice budiste tibetane. Aceasta este în mare parte o școală „formă” care utilizează cele opt influențe direcționale într-un mod unic. De exemplu, ei susțin că, în timp ce stau în pragul oricărei case sau încăperi, colțul din dreapta se referă la căsătorie, iar colțul din stânga se referă la carieră. Ei recomandă cure în funcție de ceea ce găsesc în acele zone. Există, de asemenea, un accent puternic pe influențele rituale și spirituale, așa cum sunt exprimate în purificarea casei și ritualurile de gardian al ușilor.

Școala The Tight Direction" își are originea în Hong Kong și această școală împarte o casă în opt locații: N, NE, E, SE, S, SW, V și NW. Fiecare locație rezonează cu un aspect al vieții. Cum ar fi:

Clasament social	Nord
Intelectul	Nord-Est
Familie	de Est
Averea	Sud-Est
Fame	South
Romantism și căsătorie	Sud-vest
Copii	de Vest
Binefăcători	Nord-Vest

O ramură a acestei școli de busolă subliniază cele șapte semnificații. Acestea sunt zone de bun augur sau nefavorabile ale casei, așa cum este determinată de direcția în care se află ușa din față. Cu această școală se ia în considerare și energia locuitorilor și aceasta este determinată de compoziția energetică a acestora la momentul nașterii.

Școala „Steaua Zburătoare” este de departe cea mai complexă dintre școlile de busolă și, potrivit acestora, sunt Sistemul tradițional. Această școală pune accent pe vârsta casei. Fiecare casă construită într-o anumită perioadă de douăzeci de ani va avea un aranjament energetic similar. Odată ce luați în considerare direcția cu care se confruntă, apoi luați în considerare energia anului și a lunii și cea a locuitorilor, obțineți o grămadă de energii în aceeași zonă despre care se spune că dezvăluie numeroase detalii despre toate aspectele vieții oamenilor. . Dacă o grămadă de energie în oricare dintre cele nouă zone ale unei case sau camere este nefavorabilă, așa cum este adesea, ei folosesc în esență aceleași remedii ca și celelalte școli pentru a o vindeca. Deoarece influența anului și a lunii se schimbă constant, practicanții trebuie să facă în mod constant ajustări.

În prezent, acestea sunt școlile majore ale Feng Shui. Ele sunt toate legitime, dar destul de diferite una de cealaltă, așa că asigurați-vă că îl întrebați pe medic carei școală aparțin, astfel încât să știți la ce să vă așteptați atunci când vi se va citi.

Tabelul de la pagina 164 descrie unele dintre caracteristicile fiecărui Kua sau trigramă. Deși într-o formă simplificată, s-ar putea să găsiți idei perspicace sau indicii interesante despre cum să înțelegeți aspectele propriului mediu.

Nlorth este trigrama Apa. Apa este legată de înțelepciune și pericol. Cei trei zei (Fericire, Prosperitate și Longevitate) sunt folosiți pentru a activa această zonă.
Nord-estul este Muntele Trigram. Succesul academic este preocuparea majoră aici. Pentru a activa această zonă, cărțile pot fi plasate în această zonă.

Estul este trigrama Thunder. Familia este subliniată aici. Pentru a activa această zonă se folosesc plante sau orice se ramifică.
Sud-estul este trigrama Vânt. Această zonă este asociată cu bogăția. Pentru a activa această zonă, este adesea folosită o broască broască cu trei picioare, cu o monedă în gură. Liliecii atașați unui șir de monede sunt folosiți și pentru că numele lor fu înseamnă și noroc.
Sudul este trigrama Foc. Această locație poate aduce faimă sau bârfă. Pentru a activa această zonă, sunt folosite obiecte roșii.
Sud-vestul este trigrama Pământului. Pământul reprezintă mama și căsătoria. Pentru a vă îmbunătăți viața amoroasă, se folosește în mod tradițional o imagine cu o pereche de rațe mandarine.
Vestul este Lacul Trigram. Această zonă reprezintă descendenții. Pentru a activa această zonă, a fost folosită o statuie a zeiței Kuan Yin (care aduce bebeluși).
Nord-vestul este trigrama Rai. Această trigramă reprezintă tatăl sau Împăratul. Pentru a activa această zonă, a fost folosit un lanț de cinci împărați.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Dormi

167

Somnul este momentul în care oprim totul „oprit” și intrăm într-o stare de reîncărcare. Este o funcție necesară a tuturor ființelor biologice și este o reflectare directă a rotației Pământului în jurul axei sale și a rotației Lunii în jurul Pământului, dându-ne ciclul Yang/Yin Zi/Noapte. Acest ciclu alternativ ne afectează și conduce energia în moduri foarte specifice.

Într-o stare naturală, fără lumină electrică, ne-am dormi când se face întuneric și ne-am trezi când se face lumină – am fi perfect sincronizați cu ciclurile naturai. Tiparul normal presupune somnul timp de aproximativ opt ore pe noapte, o treime din zi. Bebelușii dorm mai mult, bătrânii mai puțin. Acesta este momentul să resetați sistemul energetic și să permiteți circulației naturale să se reîncarce. Pentru majoritatea oamenilor, această perioadă de opt ore se întinde pe perioadele de două ore de circulație în următoarele canale bazate pe ora Soarelui.

Încălzitor triplu	21:00-23:00
Gali Vezica	11pm~1am
Ficat	între 1:00 și 3:00
Plămânii	3:00-5:00
Colon	5am-7am
Stomac	7:00-9:00

Pregătirea pentru somn

Pentru a te pregăti pentru somn, concentrează-te pe energia ta, nu pe gândurile tale. Pentru a vă curăța energia și a o întoarce în centru și neutru:

1 Înainte de a vă culca, curățați orice energie acumulată sau stagnantă din sistem făcând Dușul Energetic (vezi pagina 91.)

2 Când te întinzi, întinde-te pe spate, concentrează-te pe respirație și limpezește-ți mintea.

3 Calmează toți organele interne/oficialii și stabilizează-ți emoțiile făcând Zâmbetul Vindecător (vezi pagina 89.)

4 Formați un Pa Kua la buric, pentru a vă stabili centrul acolo. Puneți palmele și punctele Laokung peste buric. Atrageți energie înăuntru și în afară.

5 Atingeți vârful limbii de cerul gurii și începeți încet să circulați Orbita Microcosmică (vezi pagina 99), netezind și egalând energia în canalele Guvernator și Concepție, egalând astfel toate organele.

6 Echilibrează-ți Chi-ul între cei Trei Tan T'ien de-a lungul canalului central de împingere.

7 Echivalează-ți energia în toate centrele și canalele tale.

8 Concentrați-vă pe respirația blândă și plină.

9 Ține-ți mintea goală și limpede.

CHI KUNG IN

VIATA DE ZI CU ZI

10 Spune-ți că vei permite energiei tale să circule încet și ușor în timp ce dormi.

11 Permite-ți să pleci.

Dacă te trezești în timpul nopții, concentrează-te pe sistemul tău energetic, punându-l înapoi în neutru. Nu urmăriți gândurile sau fanteziile, ci doar lăsați-le să se întoarcă și să plece, observându-le fără a deveni implicați sau conectați cu ele. Rămâi concentrat, în centru cu Chi-ul tău. Dacă nu poți să te întorci la culcare și nu ai de ce să faci față, stai culcat acolo cu mintea goală și concentrează-te pe energia și respirația ta, folosind timpul pentru a te reîncărca. Dacă sunteți în tura de noapte, atunci veți fi desincronizat cu ciclurile naturale, dar se aplică aceleași principii de concentrare asupra energiei voastre.

Practicanții avansați de Chi Kung au nevoie de mai puțin somn decât alți oameni, deoarece nu folosesc aceleași cantități de energie ca și nepracticanții. Unii nu dorm deloc, dar merg în meditație profundă în timp ce îndeplinesc toate funcțiile regenerative uzuale care apar în mod normal în timpul somnului.

Dacă aveți o problemă sau o boală la oricare dintre organele/funcționarii care sunt proeminente în timpul nopții, atunci

este posibil să aveți somn tulburat sau agitat. De asemenea, dacă ești prea entuziasmat, furios, trist sau îngrijorat – caracteristicile emoționale ale elementelor/organelor proeminente în timpul nopții – atunci acest lucru te va afecta. Cea mai bună abordare este de a aborda energia, nu emoția. Calmează energia și emoția va urma. Dacă acest lucru nu este ceva pe care îl puteți face singur, atunci căutați asistență profesională de la un acupuncturist sau un practician de Medicină Orientală. Obțineți Chi-ul să funcționeze corect și toate celelalte vor urma.

Bebeluși și Copii

Bebelușii și copiii mici au în mod natural o energie bună dacă nimic nu interferează cu ea înainte sau după naștere. Ei fac, de asemenea, o mulțime de Chi Kung natural - doar urmăriți-le. Cu toate acestea, se bazează pe câmpul energetic general al părinților și al familiei extinse pentru a-i proteja și a-și menține energia puternică. Adesea, cel mai bun Chi Kung pentru copiii mici este să întărească acel câmp și să facă ajustări mici și blânde la corpul lor de energie pentru a-l menține cât mai deschis și puternic posibil și pentru a le oferi o bază bună la care să se întoarcă pe măsură ce îmbătrânesc. .

Toți copiii experimentează stres, traume și șocuri în sistemele lor energetice pe măsură ce cresc – reacția lor la acesta reflectă constituția, temperamentul și caracterul lor, care sunt expresii ale corpului lor energetic. Dar, în timp ce unele răni sunt inevitabile, ei pot trece prin ea cu sistemele lor clare, deschise și puternice. Lăsați singuri și cărora li se oferă alegeri bune, ei rămân foarte sănătoși. Ei au o abundență de Jing (energie fizică) liberă și, așa cum se documentează în cercetările chineze, până la vârsta de aproximativ 18 luni, centrul energetic din fruntea lor este relativ deschis, astfel încât ei pot vedea de fapt dincolo de lumea materială. După aceea, ar trebui să se „închidă” până la vârsta de aproximativ 12 ani pentru a-i lăsa să se întemeieze în lumea materială. Deci, cum îi putem sprijini cel mai bine?

În uter, copilul în curs de dezvoltare este ținut strâns și protejat; întreaga lor lume este un sentiment de apropiere supremă. Când se nasc, lucrurile se schimbă rapid. Cordonul ombilical fizic la mama este eut, dar ramane unul energetic. Tatăl îl ține pe al lui

 proprie sferă mai mare de protecție și conexiune directă a inimii. Cordonul energetic către mamă este complet intact până când copilul ajunge la adolescență. Este treaba adolescentului să subțieze cordonul și treaba mamei să le lase. Cordonul ar trebui să fie tăiat complet până la mijlocul anilor 20 sau există o dependență excesivă nenaturală. Se bazează pe cordon până la vârsta de 12-14 ani, când câmpul lor personal de energie devine mult mai puternic. Este important de reținut

că părinții nu pot „hrăni” un câmp echilibrat copilului dacă nu au unul; din această cauză, Chi Kung pentru părinți este de mare beneficiu pentru copii.

Nou-născuții trebuie să fie înfășați; oferă sentimentul de protecție pe care l-au experimentat în pântece. Dacă acest lucru nu este furnizat într-un fel, ei trag în câmpul lor închizându-și Dai Mo (canalul Girdle) pentru a obține ceea ce au nevoie, iar acesta nu este un model bun cu care să se simtă confortabil. Bebelușii au nevoie de apropiere, iar cea mai ușoară cale de a realiza acest lucru este cu un rucsac de purtare în față pentru sugari și un rucsac de purtare în spate pentru copiii mai mari. Începeți-le devreme (prima săptămână). Este o modalitate prin care ambii părinți se „apropie”. Aceasta nu este doar doza corporală, ci vibranta Inimă/Chi a părinților, centrul Tan T'ien îi învăluie, hrănește și calmează. Dacă afară pe vreme vântoasă, ține-i aproape în câmpul tău când sunt tineri - altfel, din nou, își vor închide canalele Brâului pentru a se proteja de bombardament.

Dacă vă uitați la copii, veți vedea că au nevoie de mișcare naturală, precum și de apropiere. Cu cât ai mai puține „dispozitive pentru bebeluși”, cu atât mai bine pentru copil. Parcurile de joacă, plimbările și leagănele sunt deosebit de supracontrolabile dacă sunt folosite prea des. Copiii trebuie să-și exploreze lumea în siguranță, pe cont propriu – le menține energia să curgă în cele Opt meridiane extraordinare. Bebelușii și copiii trec întotdeauna printr-un moment de creștere de un fel sau altul după ce au fost într-o excursie extinsă în natură, deoarece energia naturii, corpul Chi al Pământului, Iitéranilly își hrănește câmpul, la fel ca în practica Chi Kung.

Copiii fac în mod natural Chi Kung în joacă și sporturi necompetitive până la vârsta de aproximativ 12 ani. Dacă stau prea des în fața unui televizor sau computer (indiferent ce fac), nu sunt suficient de activi și zona plexului solar tinde să se închidă. Filmele „imprintează” imagini direct în corpul energetic al copilului, pe care le experimentează ca fiind reale pentru că sunt atât de permeabile. Ai grijă ce se „amprentă” pe terenul copilului tău.

Cu divorțul atât de răspândit astăzi, mulți copii se mută de la casa unui părinte la altul. Pentru a-i ajuta să se adapteze, petreceți câteva momente în plus la fiecare schimbare, „schimbând vitezele” în mod conștient cu ei. Ei trebuie să se deconecteze de la un câmp și să se reconecteze cu următorul și pot folosi ajutor în acest sens. Cu toate acestea, cordonul-mamă se întinde cât de mult este nevoie și mulți copii mici îl pot percepe.

În general, cel mai bun Chi Kung pentru copii este legătura timpurie cu ambii părinți (chiar dacă nu există multă „joc”) și un îngrijitor iubitor și emoționant atunci când aceștia sunt absenți. În plus, unele practici blânde vă pot ajuta. Un copil care crește cu conștiință energetică va începe în mod natural să o încorporeze în joacă și în activitatea zilnică.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Mamele native americane nu-și pun niciodată copiii în pat fără a-i „păta” cu salvie sau cedru pentru a curăța evenimentele zilei. Părinții pot face acest lucru cu energia mâinilor, mișcându-le încet pe câmpul copilului (3-6 inci de pe corp) din cap până în picioare. Folosiți ambele mâini sau o mână dacă țineți copilul și faceți-o în față și în spate. Acest lucru netezește câmpul energetic; este foarte relaxant, bun pentru orice stres, iar copiilor le place.

Tiimmv Rock

Pentru tulburări de stomac la nou-născuți sau copii mici, mișcați-vă mâinile înainte și înapoi pe câmp, 3-6 inci afară, una în alta peste abdomen.

Ochiul plexului solar

Cu toți bebelușii și copiii, mișcarea mâinilor în sensul acelor de ceasornic peste plexul lor solar va ușura foarte mult stresul general sau șocul oricărei traume sau leziuni sportive.

Bol pentru plexul solar

Acesta este un tratament bun de efectuat copiilor, ușor pe sau în afara corpului, pentru un stres mai serios. Îi ajută să-și restabilize echilibrul energetic înainte de a se instala obiceiurile. Învață-i să o facă singuri după 10-12 ani. (Vezi pagina 140.)

Reglementarea Naturai

Mișcați mâinile în sensul acelor de ceasornic peste burta unui copil constipat și în sens invers acelor de ceasornic peste burta unui copil cu diaree.

Chi Kung și școli

Predarea Chi Kung în școli este un program practic, simplu, dar profund, de medicină preventivă, care poate fi predat profesorilor și apoi elevilor lor. Astfel de programe instruiesc despre respirația corectă și obiceiurile alimentare, tehnici de relaxare, exerciții regulate și adecvate și postura corpului, controlul și armonia gândurilor și emoțiilor și lumina călăuzitoare a valorilor umane - toate acestea sunt esența sănătății și a bunăstării.

Astfel de programe pot aduce aceste cunoștințe profesorilor, copiilor și părinților, precum și sălilor de clasă și caselor prin seminarii, cărți, videoclipuri, jocuri și jucării. Informațiile sunt transmise profesorilor prin intermediul seminarului de management al stresului și, de asemenea, există instrucțiuni despre cum să predați aceste

schiuri copiilor. Alte mijloace prin care copiii pot primi aceste informații includ jucăriile și jocurile educaționale, precum și implicarea sprijinului părinților prin intermediul

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Asociațiile Părinți-Profesori (PTA). Beneficiile sunt multe și includ o societate mai sănătoasă și mai pașnică, stres redus în rândul comunității didactice, o mai bună calitate a educației, legături de familie mai bune și miliarde de dolari economisiți în asistența medicală națională.

PROGRAMUL SMART LIVING PENTRU ȘCOLE

Dr. Gaspar García, MD, a creat Programul Smart Living pentru școli, în Marbella, sudul Spaniei, un proiect care a creat un program coerent de medicină preventivă, plus un mecanism practic de transmitere și implementare a acestor informații în public și privat. scoli. Acest program inovator servește drept model pentru Chi Kung în școli. Chi Kung în școli dezvoltă un spectru larg de abilități practice, conceptuale și comportamentale folosind o gamă completă de tehnici inovatoare

Concepția programului din punct de vedere medical (care urmează recomandările OMS) și amploarea proiectului, contrastează cu caracterul practic și simplitatea implementării acestuia, precum și cu capacitatea de a trezi interes în cadrul instituției de predare. . Toate acestea oferă proiectului puterea de a aduce schimbări adevărate și profunde în sănătate în societate, care vor ajuta milioane de oameni să ducă o viață mai sănătoasă, mai fericită și mai eficientă.

Obiectivele programului Smart Living

- Să construiești un corp sănătos, puternic și agil și să obții o minte echilibrată și o dezvoltare emoțională.

- Dezvoltați și maximizați potențialul diverselor abilități mentale și psihologice, puterea de concentrare, creativitate, memorie, coordonare, simțul echilibrului, flexibilitate și relaxare.

- Descoperirea seifului ca ființă integrată – corp, minte și spirit. Experiența tuturor posibilelor senzații pozitive și îmbucurătoare. Practica relaxării, concentrării și vizualizării. Experiența lui „l” în deplină armonie. Aprecierea valorii fiind împotriva a avea.

- Să stăpânească tehnicile învățate și să le aplice pe tot parcursul vieții ca instrument util în diferite situații, fie că sunt de natură academică, personală sau socială.

- To adoptă obiceiuri sănătoase pentru viață.

- Capacitatea de a se deschide către semeni, către natură și către planetă, rezultată dintr-o unitate a seifului interior.

• Să maximizeze aplicarea valorilor umane printr-o înțelegere adevărată a legilor naturale ale vieții și a relațiilor umane.

• Adevăratul obiectiv final este atingerea unui individ fericit.

SOCIAL

CHIKUNG

174 Chi Kung și bătrânii

Populația cu cea mai rapidă creștere astăzi este persoanele în vârstă (cei de 65 de ani și peste). În timp ce parametrii de vârstă ar putea fi largi, definesc o populație cu probleme de sănătate unice și uneori dificile. Când se confruntă cu numeroasele tranziții inerente procesului de îmbătrânire, provocarea de a menține echilibrul și concentrarea poate părea copleșitoare. Ca metodă de auto-cultivare, Chi Kung cuprinde toate fațetele Iite-ului, întinerirea și restabilirea echilibrului eului fizic, emoțional și spiritual, precum și îmbunătățirea sănătății și creșterea longevității. sau boală cronică bruscă, poate provoca sentimente de izolare și depresie, cu impact direct asupra sănătății mintale și a productivității. O scădere semnificativă a cerințelor fizice ale vieții de zi cu zi, pe lângă o lipsă de stimulare emoțională sau intelectuală în această fază a vieții, duce adesea la inhibiție, scăderea spontaneității și pierderea scopului. Multe afecțiuni asociate în mod obișnuit cu persoanele în vârstă pot fi atribuite acestei reduceri a energiei vitale.

Frumusețea Chi Kung este accesibilitatea sa pentru toți, indiferent de vârstă și abilități fizice. Formele Chi Kung pot fi modificate pentru a se potrivi nivelului necesar de schi fizic11 și concentrare mentală. Instrucțiunile bazate pe mișcări blânde și repetitive întăresc oasele, măresc echilibrul și îmbunătățesc memoria și funcția mentală generală. Prin utilizarea tehnicilor de mișcare continuă, respirație și meditație, vârstnicii învață să gestioneze stresul și să îmbunătățească stabilitatea emoțională, promovând astfel capacitatea individuală de viață independentă.

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

82 de ani și în vârful lumii ei

175

Natura simplă, necompetitivă a instruirii Chi Kung hrănește autoexplorarea, exprimarea de sine și sprijinul reciproc. Uniți într-un sens axat pe rezultate îmbunătățite în materie de sănătate, toate lucrurile devin posibile. Deoarece sănătatea bună este legată de o atitudine pozitivă, deoarece vindecarea este accelerată prin adăugarea exercițiului Chi Kung, compasiunea naturală, creativitatea și deschiderea minții sunt trezite.

Un sentiment reînnoit de speranță și scop, rezultat din această energie tinerească sporită, îmbunătățește stima de sine, dezvoltă sociabilitatea și duce la activități suplimentare de auto-împuternicire. Indivizii auto-împuterniciți tind să devină lideri puternici și modele de urmat pentru familiile și comunitățile lor. Tehnica de bază a Chi Kung cu mișcările sale lente, fără impact, îl face un regim ideal pentru persoanele în vârstă.

RESPIRAŢIE

Esența Chi Kung este redescoperirea tiparelor naturale de respirație. Exercițiile Internai Chi Kung care se concentrează pe respirația profundă și relaxarea progresivă pot fi efectuate cu ușurință în poziție culcat sau așezat, făcându-le aplicabile în special persoanelor în vârstă. Participanții ar trebui încurajați să se piardă în experiența lor individuală de Chi, concentrându-se pe a se simți liberi, în timp ce folosesc mintea pentru a direcționa și a circula energiile vindecătoare.

Respirația esențială (abdominală).

1 Stând confortabil cu picioarele așezate pe podea și privind drept înainte, sprijiniți palmele pe abdomen. Concentrați-vă pe relaxarea acestei zone a corpului pentru a permite mișcarea liberă.

2 Inspirați pe nas, permițând abdomenului să se extindă ca un balon pe măsură ce diafragma scade, masând organele interne. Relaxând mușchii pieptului, permiteți cutiei toracice și coloanei vertebrale să se extindă, umplând astfel cavitatea toracică.

3 Expiră încet pe nas. Repetați, odihnindu-vă după cum este necesar.

SOCIAL

CHIKUNG

176 COORDONARE MINTE- CORP

Posturile în picioare învață blând coordonarea respirației și mișcării, generează Chi și îmbunătățesc foarte mult puterea, echilibrul și fluxul de Chi în tot corpul. Acest exercițiu poate fi modificat cu ușurință pentru a fi utilizat atât în poziție culcat, cât și în șezut.

Împinge Raiul, Împinge Pământul

1 Stând confortabil drept, eliberați tensiunea de la picioare și șolduri relaxând coloana vertebrală și deblocând articulațiile gleznei, genunchilor și șoldului. Relaxând pieptul și abdomenul, inspirați încet pe nas.

2 Expirați încet, rotind partea superioară a trunchiului spre dreapta și extinzând brațul stâng direct deasupra capului, împingând palma spre tavan, în timp ce coborâți brațul drept și împingând palma spre podea. Маке sigur că picioarele sunt fixate pe podea și că picioarele, șoldurile și talia sunt relaxate.

3 Inspirând încet prin nas, relaxați-vă și lăsați-i corpul să se rotească în mod natural spre stânga, inversând în același timp direcția împingerii. Expiră încet în timp ce îndepărtezi Raiul – împinge Pământul. Relaxați-vă și respirați în mod natural, permițând chi-ului să se miște de la vârful degetelor la vârful degetelor de la picioare, deschizând meridianele laterale complete. Repetați, concentrându-vă pe coordonarea respirației și mișcării, odihnindu-vă după cum este necesar.

AUTOMASAJ

Auto-masajul este cel mai eficient atunci când energia este abundentă, în urma exercițiilor Chi Kung interne sau externe. Mintea joacă un rol crucial în ghidarea energiei vindecătoare în întregul corp.

Masaj intern cu organe

1 Stați confortabil drept, cu picioarele așezate pe podea, privind drept înainte. Eliberați tensiunea de la picioare și șolduri, permițând scaunului să susțină pe deplin greutatea corpului (nu apăsați pe podea).

2 Formând un pumn liber cu mâna stângă, stimulați terminațiile nervoase ale mâinii drepte „lovind" ușor întreaga palmă a mâinii drepte. Relaxați încheieturile și mâinile cu o slăbiciune exagerată. Respirați ca și cum nu ați face niciun exercițiu.

3 Variați punctul de presiune pentru a stimula toate organele și funcțiile interne ale corpului.

4 Împreună ușor degetele. Rotiți încet încheieturile în timp ce relaxați mâinile, masând ușor spațiile dintre degete.

SOCIAL

CHIKUNG

Chi Kung pentru nevoi speciale

Sirice Chi Kung folosește exerciții foarte simple pentru a valorifica energia naturală din interiorul și din exteriorul corpului, ele pot fi practicate de persoane cu orice abilitate fizică sau mentală. Pentru a se potrivi cu gamă variată de abilități și dizabilități, pot fi făcute modificări ușoare tiparelor de mișcare fără a le modifica eficacitatea. Persoanele cu dizabilități fizice, boli grave, fragilitate de la bătrânețe, dificultăți de învățare, niveluri ridicate de stres și cei

care se recuperează după boli mintale și abuz de substanțe pot fi ajutați de Chi Kung.

Poate fi evident să spunem că persoanele cu nevoi speciale pot fi ajutate de Chi Kung, deoarece este o practică de sănătate care stimulează propriul instinct natural al organismului pentru a promova vindecarea și bunăstarea, dar persoanele cu nevoi speciale sunt adesea lipsite de această oportunitate. să învețe și să fie ghidat în astfel de practici. „Nevoia lor specială” ar trebui văzută mai degrabă ca o nevoie de acces la profesori și informații decât ca o nevoie dictată de handicapul lor particular. Din fericire, acest dezechilibru este în curs de remediere. Multe cărți excelente despre Chi Kung au fost publicate în Occident și multe alte clase au devenit disponibile în spitale, clinici de zi și centre de reabilitare.

Unul dintre cele mai interesante aspecte ale Chi Kung-ului pentru persoanele cu nevoi speciale este faptul că aceștia își pot prelua total controlul – mental, fizic și emoțional – în timpul perioadei de practică. Acest lucru este, desigur, adevărat pentru oricine practică Chi Kung, dar pentru mulți oameni cu dizabilități există foarte puțin în viața lor care se află în întregime în propriul lor domeniu de control. Ei pot depinde de ceilalți pentru a-i conduce din loc în loc, pentru a-i conduce, pentru a le hrăni, pentru a-i spăla și pentru a le toaleta. Încălcarea demnității personale poate distruge sufletul. De asemenea, pot exista multe alte forme benefice de exercițiu în cadrul programului de sănătate al unei anumite persoane, pe care s-ar putea să nu le poată efectua fără ajutor. De exemplu, un bărbat care se recuperează după efectele unui accident vascular cerebral ar putea avea nevoie de alți oameni să-și miște membrele pentru el sau să-i ofere alte forme de sprijin fizic. Cu Chi Kung, nu este necesar niciun ajutor din exterior și asta înseamnă că demnitatea umană și puterea personală sunt cu adevărat onorate.

Lista de verificare

Dacă sunteți o persoană cu nevoi speciale și doriți să începeți să exersați Chi Kung, vă recomandăm să încercați oricare dintre exercițiile descrise în această carte. Cu toate acestea, orice ați alege să faceți, vă rugăm să luați notă de următoarea listă de verificare.

1 Alegeți cea mai bună poziție. Acest lucru poate însemna că așezarea este cea mai bună poziție pentru tine, mai degrabă decât în picioare. Asigurați-vă că aveți spatele bine sprijinit și picioarele în contact cu podeaua sau un taburet pentru picioare. Este posibil ca culcarea să fie cea mai bună pentru dvs. și poate doriți să aveți o pernă mică sub genunchi. Dacă vă este dificil să vă ridicați și să coborâți de pe podea, întindeți-vă pe o canapea sau un pat ferm.

2 Fii confortabil. Luați o atenție deosebită asupra temperaturii și fiți conștienți de eventualele curente de aer. Pune o pătură peste tine sau ține una lângă tine în caz că începi să te simți răcit.

Poate doriți chiar să începeți sesiunea cu puțină muzică, dacă acest lucru vă va ajuta să vă simțiți relaxați.

3 Bun simț și sfaturi medicale. Dacă ați participat de ceva timp la propriile decizii de îngrijire a sănătății, veți fi aflat deja dacă există anumite tipuri de mișcare sau activitate care ar putea să nu fie adecvate stării dumneavoastră. Dacă nu sunteți sigur, consultați-vă cu cei care v-au ajutat să vă formulați practica de sănătate. De exemplu, dacă aveți artrită, probabil veți ști că există momente în ciclul simptomelor când nu este recomandabil să mișcați articulațiile. În astfel de momente, este posibil să exersați aspectele de vizualizare ale Chi Kung fără mișcare.

4 Simțiți-vă propria putere. Bucurați-vă de sentimentul că, în timpul antrenamentului, sunteți total responsabil de ceea ce se întâmplă. Nimeni nu va face ceva pentru tine. Vei face ceva pentru tine.

Exerciții de adaptare

Dacă aveți o anumită dizabilitate, veți fi deja învățat multe modalități de adaptare la situația dvs. Când vă gândiți cum să faceți un anumit exercițiu de Chi Kung, aplicați pur și simplu această abilitate bine dezvoltată. Dacă nu sunteți obișnuit să faceți modele de mișcare, încercați următoarele pentru a demistifica procesul.

Deconstruirea unui exercițiu

Pe măsură ce citiți o descriere a mișcării sau dacă urmăriți un profesor, observați ce face fiecare parte a corpului separat - mâna stângă, mâna dreaptă, capul și picioarele. Dacă nu aveți mișcare într-o anumită parte a corpului, atunci imaginați-vă mișcarea

Simetria este de partea ta

Chiar dacă nu aveți o mișcare completă sau o formă simetrică a corpului, exercițiile sunt dezvoltate într-o manieră simetrică și astfel le puteți înțelege forma uitându-vă la o parte a modelului la un moment dat, sau deplasând o parte a propriei dvs. corp la un moment dat. Dacă nu aveți mișcare pe o parte, imaginați-vă mișcarea.

Reconstituirea unui exercițiu

Când ai de gând să pui întregul model cap la cap, lasă-ți mintea să urmeze întregul proces de mișcare foarte încet înainte de a încerca să te miști. Exersează în mintea ta înainte de a practica cu corpul tău. În orice caz, cea mai mare parte a ceea ce se întâmplă se datorează ideii care se deschide în minte. Dacă îți ții mintea deschisă, beneficiul exercițiului va veni la tine.

SOCIAL

CHIKUNG

Dezvoltați-vă energia cu partenerii

și Grupuri

Odată ce v-ați familiarizat cu realitatea energiei Chi, o puteți folosi pentru a lucra cu prietenii, familia și colegii. Încercați mai întâi aceste exerciții simple cu un partener. Odată ce v-ați „conectat” energia cu cea a altcuiva, puteți încerca să extindeți fluxul într-un grup mai mare. Puterea și energia colectivă care emană prin lucrul cu un grup ajută la creșterea fluxului Chi al fiecărui individ.

Faceți exerciții cu un partener

Acest exercițiu poate fi practicat fie stând, fie în picioare. Partenerul pasiv fie stă în picioare, fie se așează cu ochii închiși și mintea relaxată. Partenerul activ ar trebui să-și ia puțin timp pentru a liniști mintea și a relaxa respirația. Concentrează-ți conștientizarea către Tan T'ien inferior.

1 Concentrează-ți energia pe palma mâinii în punctul Laokung.

2 Începeți prin a vă așeza palmele de fiecare parte a capului partenerului, astfel încât punctul Laokung să fie în fața lor.

3 Cu o concentrare relaxată „soft” lasă energia să treacă prin mâinile tale către capul partenerului tău.

4 Rămânând relaxat și concentrat, continuă să-ți lași palmele să se miște în jurul corpului partenerului tău (fără a-l atinge corpul) de la cap în jos, acoperind atât partea din față, cât și cea din spate.

5 Încearcă să „simți” prin mâinile tale orice zone despre care crezi că vor beneficia de o atenție sau concentrare suplimentară.

6 Dacă „simțiți” nevoia de a menține energia puțin mai mult într-un anumit loc, atunci 181 faceți acest lucru.

7 Termină practica „spălând” fața și corpul partenerului tău cu energia ta, de sus în jos.

Când sesiunea s-a terminat, acordă-i partenerului câteva minute să „vină la”. Acordați-vă timp pentru a discuta despre cum s-a simțit sesiunea și despre orice domenii în care partenerul dvs. a simțit mai mult sau mai puțin beneficiu. Schimbați rolurile și permiteți celeilalte persoane să vă ofere tratamentul.

Exercițiu cu un grup

Din nou, acest exercițiu poate fi practicat fie stând, fie în picioare.

1 Grupul ar trebui să formeze un cerc, fiecare persoană fiind la o distanță mai mare de cot față de următoarea.

2 Fiecare membru ar trebui să-și ia timp pentru a deveni conștient de conexiunea sa cu Pământul prin Yungchuan (Izvorul clocotitor) de la tălpile picioarelor și o conexiune cu Cerurile prin punctul Paihui din coroana capului.

3 Acordați câteva minute pentru a dezvolta această conexiune.

4 Cu brațele atârnând lejer de lateral, permiteți mâinilor, cu fața în jos, să se deschidă ușor și să devină conștienți de energia din palme.

5 Când ați dezvoltat sentimentul de energie în palme, întoarceți palma stângă în sus, ținând dreapta în jos.

6 Mișcă-ți mâinile pentru a permite mâna dreaptă, cu fața în jos, să fie cu aproximativ 6 inci deasupra celei a persoanei din dreapta, iar mâna stângă la 6 inci sub persoana din stânga, cu fața în sus.

7 Țineți această poziție pentru ceva timp pentru a permite energiei să curgă prin grup.

SOCIAL

CHI KUNG

182 8 Sincronizați modelul de respirație al întregului grup, astfel încât toată lumea să respire

intru si ies in acelasi timp.

9 Pe măsură ce inspirați, trageți Chi-ul în palma stângă și susțineți brațul până în centrul pieptului.

10 Pe măsură ce expirați, trimiteți-l din centrul pieptului în jos, în interiorul brațului drept, până în palma dreaptă.

11 Simțiți chi-ul curgând dintr-o parte în alta, prin voi și prin întregul grup.

12 Terminați sesiunea punând fiecare membru al grupului să-și ridice mâinile deasupra capului, cu palmele îndreptate înainte, în mijlocul grupului.

13 Completați un cerc în fața dvs., lăsați-vă mâinile să se miște în jos spre Tan T'ien inferior pentru a se odihni câteva minute.

Atunci când este practicat cu o minte „deschisă”, acest exercițiu poate ajuta la creșterea fluxului de energie atât prin intermediul individului, cât și al tuturor membrilor grupului. Când ați terminat, discutați împreună despre experiență.

Chi Kung - Vindecarea pentru lume

O utilizare de bază a Chi Kung este că permite energiei noastre, și astfel întregului nostru sine, să curgă în mod natural și cu un sentiment de anticipare sănătoasă pentru aventurile viitorului care se desfășoară în interiorul și în jurul nostru. Acest scop puternic al Chi Kung poate schimba iterativ lumea, câte un sistem nervos central la un moment dat, deoarece se pregătește să fie practicat de tot mai mulți oameni de pe tot globul. Evoluția umană nu ne-a pregătit pentru viteza schimbării pe care revoluția tehnologică și a comunicațiilor a declanșat-o pe planetă, împreună cu cerințele în schimbare rapidă a unei populații care depășește șase miliarde de oameni.

Chi Kung este în multe privințe o rețetă pentru viitor, deoarece a fost conceput pentru a permite practicianului să curgă cu schimbarea într-un mod mai sănătos și mai expansiv. În același mod, practica pe scară largă a Chi Kung ar putea pune capăt crizei noastre de asistență medicală, reduce șomajul, reduce violența în cadrul societății și, în cele din urmă, ar putea pune capăt războiului dintre societăți, sporind în același timp creativitatea și productivitatea. Dacă acest lucru sună prea frumos pentru a fi adevărat, luați în considerare următoarele fapte.

Medicament

Kaiser Permanente din California a efectuat un studiu pe termen lung care a arătat că peste 70% din bolile care necesită atenția medicului se datorează stresului sau suferinței psihosociale. Cu toate acestea, cercetările medicale indică faptul că practica Chi Kung poate aborda cu ușurință, ieftin și în siguranță multe dintre aceste probleme.

Violenţă

Un program Chi Kung de la Penitenciarul de Maximă Securitate de Stat Folsom, California, a înregistrat o reducere a incidentelor violente de la implementarea programului, cu o reducere la unii deținuți cu până la 70%. Dacă Chi Kung poate avea acest efect în închisoarea Folsom, imaginați-vă ce s-ar putea întâmpla dacă școlari, familiile aflate în criză și liderii guvernamentali din întreaga lume încep să practice aceste instrumente integratoare și creative minte-corp.

Șomaj și stres

Academia Regală de Pediatrie din Marea Britanie a constatat că gospodăriile cu un nivel ridicat de stres produc copii care sunt mai puțin angajabili ca adulți, ceea ce face din Chi Kung un instrument atât pentru familii, cât și pentru școli, pentru a îmbunătăți forța de muncă viitoare, reducând în timp cererea de servicii sociale. .

Creativitate și Productivitate

Se crede că stresul costă afacerile din SUA cu peste 300 de miliarde de dolari pe an sau 7.500 de dolari per angajat pe an, în productivitate pierdută.

În 1999, a fost inițiat un eveniment numit Ziua Mondială a T'ai Chi și Qigong (Chi Kung) pentru a aduce potențialul foarte subutilizat al Chi Kung în ochiul publicului din întreaga lume. Puteți afla mai multe și vă implicați contactând www.worldtaochiday.org. În fiecare an, zeci de mii de oameni care au experimentat beneficiile vindecătoare ale Chi Kung și Tai Chi organizează expoziții publice în masă în întreaga lume. Scopul este de a educa, de a promova sănătatea globală și de a oferi un model de cooperare între rasă, etnie și geopolitică! granițele ca unități umanității pentru a celebra un act de sănătate globală.

SOCIAL

CHI KUNG

DUPĂ CUVÂNT

Sper că această carte v-a oferit o înțelegere și apreciere a practicilor profunde care se numesc Chi Kung. Ele vă vor oferi într-adevăr Energie pentru viață. În carte, ne-am uitat la ce este Chi Kung, de unde provine din punct de vedere istoric și am examinat sistemul energetic - anatomia și fiziologia acestuia. Aceasta a fost urmată de practici de bază Chi Kung pe care le poate face oricine cu o sănătate medie, precum și de câteva practici mai avansate. În cele din urmă, ne-am uitat la modul în care totul se poate raporta la viața noastră normală de zi cu zi. Cartea este împodobită cu contribuții din partea a 22 de practicieni de seamă. Există practici în această carte care vă pot dura toată viața. Le poți integra în viața ta obișnuită și le poți face în fiecare zi.

Natura limbajului este de așa natură încât suntem capabili să comunicăm și să împărtășim împreună experiențele, sentimentele și ideile noastre într-o varietate bogată de moduri. Dar dintr-o perspectivă taoistă și Chi Kung există limitări absolute acolo unde limbajul se termină și începe experiența. Energia noastră este fundamentul experienței noastre. Făcând aceste practici simple, te vei experimenta în moduri noi.

În Occident, partea energetică a noastră a lipsit din istoria și cultura noastră. Dar acum, cu Chi Kung, acest lucru se schimbă. Viziunea noastră despre noi înșine și despre ceea ce suntem își schimbă atenția. Este răspunsul la multe întrebări. Are puterea de a ne transforma lumea.

Există întotdeauna câteva principii și valori care acționează ca niște faruri în viața noastră, puncte de referință prin care ne stabilim cursul. Unele dintre acestea sunt personale pentru fiecare dintre noi, iar altele le împărtășim cu alții care există în timpul și cultura noastră particulară. Cu toate acestea, unii sunt dincolo de toate acestea - se bazează pe umanitatea noastră comună cu toți oamenii din toate timpurile. Ei fac parte din ceea ce înseamnă să fii om.

În Chi Kung, principiul și valoarea călăuzitoare primare este înțelegerea dimensiunii noastre energetice. Aceasta implică recunoașterea diferenței și a interacțiunii dintre sentimentele noastre subiective interne, conștientizarea, dorințele și nevoile și realitatea fizică și energetică obiectivă - echilibrul Yin/Yang al întregului nostru integrat.

Dar magia este că, dacă ne punem atenția și timpul în sistemul nostru energetic, atunci multe lucruri pozitive și dorite urmează automat. Chi Kung este o modalitate de a-ți face energia să funcționeze corect, de a crește volumul, de a crește frecvența și de a o pune sub controlul tău conștient. Dacă faci pur și simplu practicile, vei beneficia din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual. Dacă te concentrezi pe viața ta ca pe un eveniment energetic, totul va fi mai bine. Te vei simți mai complet și împlinit. Vei deveni Unul în tine. Vei fi un mare atu pentru cei pe care îi iubești și pe care îi ținești, lucrezi și interacționezi. Și vei contribui la o lume mai bună.

Toate acestea și multe altele vă sunt disponibile acum. Tot ce ai nevoie este deja în tine. Nu putea fi mai simplu. Tot ce trebuie să faci este să exersezi. Practicați Chi Kung și veți avea energie pentru viață.

Cele mai bune urări și cele mai bune Chi,

Jim MacRitchie

Informații și programe de cursuri, antrenament și tratament individual la Centrul Body-Energy sunt disponibile la cerere. Datele de contact sunt:

Școala Chi Kung,

Centrul de energie corporală,

2730 29th Street, Boulder, CO 80301, SUA

Tel: USA-303-442-3131

Fax: USA-303-442-3141

E-mail: jamesmacritchie@earthlink.net

Site: www.thebodyenergycenter.com

POSTFAŢĂ

Despre Colaboratori

James MacRitchie

James MacRitchie este autorul principal și editorul general al acestei cărți. Originar din Liverpool, Anglia, locuiește în Boulder din Munții Stâncoși din Colorado. Jim co-regizează Școala Chi Kung de la Centrul Body-Energy împreună cu soția sa, Damaris Jarboux. El este în practica clinică de acupunctură din 1977, iar acum este specializat în Zhen Jou Chi Kung și predă. Are trei copii și aspiră să trăiască în conformitate cu TheTao.

Jim este fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA, președinte fondator al Asociației de Acupunctură din Colorado și membru al Consiliului Societății Mondiale a Academiei de Qigong Medical, Beijing, China. A fost co-fondator/director al The Natural Dance Workshop, Londra (1975-81) și al The Evolving Institute, Boulder (1982-88). Cărțile sale anterioare includ Ch/Kung: Cultivating Personal Energy (Element Books, 1993) și The Chi Kung Way—Alive with Energy (HarperCollins, 1997).

Următorii 22 de profesori au contribuit la secțiunile din textul care le-a fost creditat. Ele sunt enumerate în ordinea apariției în carte. Acești oameni sunt lideri occidentali recunoscuți în domeniul Chi Kung și, deși au o vastă experiență, sunt specialiști în subiectul pe care au scris. Ei vă aduc o mulțime de cunoștințe și expertiză, contribuind la această secțiune transversală unică a tuturor aspectelor Chi Kung-ului. Mulți dintre ei sunt membri ai

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

Asociația Națională de Qigong (Chi Kung) * SUA (NQA), organizația pe care au creat-o împreună. WASMQ este Societatea Mondială a Academiei de Qigong Medical. Detaliile lor de contact sunt incluse aici pentru ca tu să-i contactezi direct pentru mai multe informații.

PREFAȚĂ (PAGINA XI)

Solala Towler

Solala Towler locuiește în Eugene, Oregon. El este editorul cărții The Empty Vessel, A Journal of Contemporary Taoism și este, de asemenea, autorul a șase cărți despre taoism, inclusiv A Gathering of Crânes și Embarking on the Way: A Guide to Western Taoism, precum și seria Tao Paths. Solala este un instructor de mai multe stiluri de Chi Kung și conduce anual turnee în China. El a fost președinte al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA.

Abode of the Eternai Tao, 1991 Carfield Street, Eugene, OR 97405,

STATELE UNITE ALE AMERICII

Tel: 541-345-8854

Fax: 800-574-5118

E-mail: solala@abodetao.com

Site: www.abodetao.com

CHI KUNG BUDIST (PAGINA 12)

Dr. Gaspar García, MD

Gaspar García este medic medic și acupuncturist practicant. Este președintele Federației Europene Luohan Gong și vicepreședintele WASMQ. Este considerat cel mai avansat maestru Luohan Gong din Occident și a introdus acest sistem în Europa, Statele Unite și mai multe țări din America Latină. El este binecunoscut pentru predarea copiilor și a profesorilor de școală și a creat Programul de management al energiei pentru a gestiona stresul.

Paseo de Colombia 1 72 A, El viria, Marbella, 29600, Málaga, Spania

Tel: 34-95-283-4471

Fax: 34-95-276-4305

E-mail: Gaspargarcia@ingenia.es

Site web: www.luohan.com și

www.salusline.com

ALCHIMIA INTERIOARĂ ȘI DEZVOLTAREA SPIRITUALĂ (PAGINA 20)

Roger Jahnke

(Vezi mai jos Meditația în Chi Kung)

ANEXE

188 IMORTALITATE (PAGINA 22)

Roger Jahnke

(Vezi mai jos Meditația în Chi Kung)

ȘTIINȚĂ ȘI CERCETARE MEDICALĂ (PAGINA 25)

Kenneth M. Sancier, Ph.D.

Ken Sancier a primit un doctorat. de la Universitatea Johns Hopkins. Este fondator și președinte al Consiliului de administrație al Institutului de Qigong și profesor la Colegiul American de Medicină Tradițională Chineză. El a publicat articole care descriu studiile sale științifice despre efectele Qigong-ului asupra corpului și analizează cercetările Medicai Qigong. El a dezvoltat baza de date computerizată de Qigong pentru căutarea literaturii pentru cercetarea Qigong. Ken

este considerat pe scară largă drept unul dintre experții din Statele Unite pe baza științifică a Chi Kung.

Institutul de Qigong,

561 Berkeley Avenue,

Menlo Park, CA 94025, SUA

E-mail: matsu@nanospace.com

Site web: www.qigonginstitute.org

MEDITAȚIE ÎN CHI KUNG (PAGINA 83)

Roger jahnke, OMD

Roger Jahnke este în practică clinică ca medic de medicină chineză din 1977. În 1967 a început practica Tai Chi, Chi Kung (Qigong) și Nei Dan. El a călătorit în China de multe ori pentru a explora secretele Qi-ului în spitale, temple și locuri sacre. Roger este directorul Institutului de Integrai Qigong și T'ai Chi și președintele Departamentului de Cultivare Qi la Colegiul de Medicină Orientai Santa Barbara. El este autorul cărților The Healing Promise of Qi și Healer Within. Este membru fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA și a fost președinte.

Institutul de Integrai Qigong și T'ai Chi,

243 Pebble Beach,

Santa Barbara, CA 93117, SUA

Tel: 805-685-4670 și 800-824-4325

Fax: 805-685-4710

E-mail: rjahnke@west.net

Site-uri web: www.HealerWithin.com și www.Qigong-ChiKung.com

RESPIRAȚIA (PAGINA 86)

Dennis Lewis

Dennis Lewis predă Respirația naturală, Qigong, T'ai Chi și Meditație și este un practicant de Chi Nei Tsang. El este certificat pentru a preda Chi Kung și T'ai Chi de către maeștri taoiști. Dennis este autorul cărții foarte apreciate, The Tao of Natural Breathing, și al

programului audio Breathing as a Metaphor for Living (Sounds True). Este co-editor cu Jacob Needlemán de Sacred Tradition & Present Need.

Respirație autentică,

PO Box 31376,

San Francisco, CA 94131,

STATELE UNITE ALE AMERICII

Tel: 415-282-4896

Fax: 415-641-7716

E-mail: info@authentic-breathing.com

Site web: www.authentic-breathing.com

ORBITA MICROCOSMICĂ: MEDITAȚIA CERULUI MIC

(PAGINA 99)

Dr. Russell DesMarais

Russell DesMarais este doctor în chiropractice și acupuncturist. A studiat Qigong în China cu doctori și maeștri. El a fost certificat ca doctor și profesor de master internațional în Chi Kung prin Centrul Național de Știință și Cercetare pentru Chi Kung Aplicat din Benxi, China. El a fost fondator și director al Centrului de Sănătate din Insula Turile, St. Paul, Minnesota, SUA și este fost președinte al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA.

Trei râuri traversând școala Qi Gong,

Centrul de Sănătate din Insula Turile,

571 Selby Avenue, St. Paul, MN 55102, SUA

Tel: 651-291-7700 și 651-291 7608

Fax: 651-291-7779

E-mail: info@threeriverscrossing.com

Site web: www.threeriverscrossing.com

ORBITA MACROCOSMICĂ: MEDITAȚIA CERUL MARE (PAGINA 102)

Richard Leirer

Richard este directorul Academiei de Qigong, din Cleveland, Ohio, și instructor în T'ai Chi și Qigong. Și-a început pregătirea în 1972. A primit un certificat de masterat de la Societatea Chineză de Qigong din Cleveland și a avut cercetări privind beneficiile Qigong T'ai Chi pentru veteranii care suferă de PTSD publicate la World Medical Qigong

Conférence, Beijing, China . El este vicepreședintele fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA.

ANEXE

190

Academia de Qigong,

5553 Pearl Road,

Cleveland, OH 44129, SUA

Tel 440-842-9907

E-mail: RJL142@aol.com

Site web: www.QigongAcademy.com

MINCIUT, AȘEDAT, STD, MIȘCAT (PAGINA 104)

Jesse Dammann

Jesse Dammann predă la The Chi Kung School de la Body-Energy Center, Boulder, Colorado, precum și oferind instruire și instruire personală. Este membru fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA. Jesse este specializat în cercetarea interconexiunilor dintre multe stiluri diferite de Chi Kung și diferitele manifestări ale cultivării energiei care au apărut în diferite culturi.

31876 Lillis Place, Golden, CO 80403, SUA

Tel: 303-642-9635 și 303-442-3131

Fax: 303-442-3141

CÂMPUL ENERGETIC EXTERN (WEI CHI) (PAGINA 121)

Russell DesMarais

(Vezi orbita microcosmică mai sus)

CELE CINCI JULȚII DE ANIMALE (PAGINA 124)

John Du Cane

John Du Cane a început Chi Kung în 1975. În 1990 a fondat Dragon Door Publications, o resursă pentru Qigong, fitness și arte marțiale, inclusiv un catalog regulat, Vitalics și o companie de editură. El este autorul a patru videoclipuri cu instrucțiuni despre Chi Kung și a unei cărți despre The Five Animal Frolics. El predă seminarii despre o varietate de metode Chi Kung și promovează formarea și programele de către o varietate de profesori.

Ușa Dragonului,

PO Box 4381,

St. Paul, MN 55104, SUA

Tel: 651-645-0517

E-mail: dragondoor@aol.com

Site: www.dragondoor.com

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

CULTIVAREA ENERGIEI SEXUALE (PAGINA 129)

191

Michael Winn

Michael Winn este fost președinte al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA. A scris șase cărți Chi Kung cu Mantak Chia, inclusiv Secretele taoiste ale iubirii: cultivarea energiei sexuale masculine. Michael este fondatorul Healing Tao University, cel mai mare program de „antrenament Chi” Tao din Occident, cu 30 de retrageri de o săptămână în Munții Catskill din New York. Cursurile sale audio/video Tao Chi Kung Home Study sunt unice în profunzimea lor.

PO Box 601,

Asheville, NC 28802, SUA

Tel/Fax: 973-777-4442 și 888-999-0555

E-mail: info@HealingTaoUSA.com

Site web: www.HealingTaoUSA.com

RESPIRAȚIA OVARARĂ ȘI TESTICULARĂ (PAGINA 132)

Marcia Wexler Kerwit, MPH, Ph.D.

Marcia Kerwit predă Healing Tao din 1983 și a fost onorată în 1994 ca instructor senior. Marcia este co-fondatoare a Alianței Femeilor Qigong. Ea este specializată în practicile femeilor și predă la nivel internațional. Ea a fost co-autor de Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy with Mantak și Maneewan Chía și a scris și coautor al altor cărți despre sănătatea femeilor, inclusiv A NewView of a Woman's Body.

Bay Area Healing Tao,

PO Box 10824, Oakland, CA 94610, SUA

Tel: 510-834-1934

Site web: www.thewqa.org

VINDECAREA CHI KUNG (PAGINA 136)

Damaris Jarboux

Damaris Jarboux are o vastă experiență atât în medicina orientală, cât și în cea occidentală și servește drept punte între ele. RN din 1967, în practică privată din 1986, este co-director al Școlii Chi Kung la Body-Energy Center din Boulder, Colorado. Formată în China și Occident, ea este o inovatoare și o profesoară respectată și a creat numeroase programe de formare, de la auto-practica și îngrijirea familiei până la vindecarea avansată a Chi Kung. Ea este membru fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA și președinte al subcomitetului Chi Kung Healing.

ANEXE

192 Şcoala Chi Kung   Tel: 303-447-0484

Centrul Body-Energy, Fax: 303-442-3141

2730 29th St, Boulder, CO 80301, SUA E-mail: damarisj@earthlink.net

Site web: www.thebodyenergycenter.com

TERAPIA MEDICALĂ QIGONG (PAGINA 142)

Dr. Jerry Alan Johnson, Ph.D., DTCM, DMQ (China)

Jerry Alan Johnson este licențiat ca doctor în Medicină Tradițională Chineză în Beijing, China. El este director și fondator al Institutului Internațional de Medicai Qigong din Pacific Grave, California; Decan al Medicai Qigong Science și director al Clinicii Medicai Qigong la Five Branches College of Traditional Chinese Medicine din Santa Cruz, California; și membru al Consiliului de Consiliu al WASMQ, Beijing, China. Secțiunea sa despre Terapia Medicai Qigong este extrasă din manualul său Chinese Medicai Qigong Therapy: A Comprehensive Clinicai Text.

Institutul Internațional de Medicai Qigong, Tel: 831-646-9399 PO Box 52144, Pacific Grave, CA 93950, Fax: 831-646-0535

SUA E-mail: drjerryalanjohnson@earthlink.net

Site web: www.qigongmedicine.com

CHI KUNG CA TERAPIE (PAGINA 145)

Adrian Lowe

Adrian Lowe a practicat și s-a antrenat în familia sa arta LAMAS Qigong, care datează din dinastia Han, de aproape 50 de ani, și este autoritatea principală din lume. El este fondatorul Asociației LAMAS Qigong și al Colegiului Național Qi Gong, Marea Britanie și are o practică privată în Terapia Chi Kung, în Retford, Nottinghamshire,

Marea Britanie. El a produs două videoclipuri, Wild Goose Qigong (stil Daoyin) și LAMAS Tai-Chi Qigong, și cartea The Art of Daoyin.

Colegiul Național Qi Gong, Chancery Lane, Tel/Fax: 01 777-700055

Retford, Notts DN22 6EU, Marea Britanie E-mail: info@nqc.ac

Site web: www.nqc.ac

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

CHI NEI TSANG (MASAJ INTERNAI ORGAN CHI) (PAG. 146) 193

Ron Diana

Ron Diana este instructor senior și practicant al Taoului Universal. El a studiat Vindecarea Taoistă, Alchimia Interna, T'ai Chi și Chi Kung cu câțiva Maeștri Taoiști din 1973, cel mai extins cu Mantak Chia și Dr. Stephen Chang. Coautor al lucrărilor Chi Nei Tsang Internai Organ Massage și Bone Marrow Nei Kung, ambele cele mai bine vândute cărți taoiste, Ron predă la nivel internațional și are o practică privată în Chi Nei Tsang și Chinese Herbology în New York și New Jersey.

Arte vindecătoare Tao,

1 Union Square West #815,

New York, NY 10003, SUA

Vindecarea Tao din New Jersey,

1 Coles Crossing,

Hillsdale, NJ 07642, SUA

Tel: 212-242-1410 și1 -888-291-5208 (pin 1 642)

Fax: 212-242-2404

E-mail: taoarts! @aol.com

Site web: www.taohealingarts.com

Tel: 201-358-0620

Fax: 201-722-8934

E-mail: RHDiana@aol.com

Site web: www.Taohealing.com

CHI KUNG ÎN VIAȚA DE COTISTE (PAGINA 149)

Francesco Garrì Garrîpoli

Francesco Carri Garripoli, un practicant de multă vreme în vindecarea estică, este autorul cărții Qigong—Essence ofthe Healing Dance și a fost director al documentarului de televiziune PBS Qigong—Ancient Chinese Healing for the 21st Century, văzut la nivel național în SUA și Canada pe PBS. El și soția sa, Daisy, cântă într-o serie de casete video cu instrucțiuni Wuji Qigong. Proiectul său actual, WellRing, ajută la introducerea Qigong-ului în asistența medicală obișnuită. Consultați site-urile sale pentru a afla mai multe.

Wuji Productions,

51 72 Kahuna Rd,

Kapaa, Kauai

Hawaii, SUA 96746

Fax: 508-464-5809

Site-uri web: www.wujiproductions.com și www.wellring.com

ANEXE

194 CHI KUNG LA MUNCĂ (PAGINA 158)

Gunther M. Weil, Ph.D.

Gunther Weil este un consultant corporativ, educator și profesor de Chi Kung recunoscut la nivel internațional. El este președintele fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA. Dr. Weil și-a luat doctoratul în psihologie socială de la Universitatea Harvard. El este co-director împreună cu soția sa, Filen Weil, la Aspen Consulting Associates LLC, oferind retrageri personalizate pentru executive, instruire în leadership, programe intensive de cultivare a prezenței și programe Executive Chi Kung® clienților lor internaționali.

Aspen Consulting Associates LLC, 4337 County Rd 113, Carbondale, CO 81623, SUA

Tel: 970-945-4050

Fax: 970-928-8185

E-mail: weil@aspen-consult.com

Site: www.aspen-consult.com

CHI ȘI MEDIUL (PAGINA 163)

Mark Johnson

Mark Johnson este un vindecător de Qigong (Chi Kung) și instructor de Qigong/F'ai Ji în trei stiluri. De asemenea, predă Feng Shui, I Ching și caligrafia chineză și a studiat cu câțiva maeștri taoiști celebri în SUA, China și Taiwan. A predat de peste 30 de ani și a oficiat la peste

50 de turnee T'ai Ji. Mark este membru fondator al Asociației Naționale de Qigong (Chi Kung) * SUA și a vândut peste 500.000 de videoclipuri: Tai Chi pentru vindecare, Tai Chi pentru femei și Tai Chi pentru seniori.

30 Eiaine Ave., Mili Valley, CA 94941, SUA Tel/Fax: 1 -800-497-4244

E-mail: chigung@mindspring.com Site web: www.chi-kung.com

BEBEȘI ȘI COPII (PAGINA 169)

Damaris Jarboux

(Vezi Vindecarea Chi Kung mai sus)

CHI KUNG ȘI SCOALILE (PAGINA 172)

Gaspar Garcia

(Vezi Chi Kung budist mai sus)

CHI KUNG ȘI BĂTRÂNII (PAGINA 174)

Tina Marrow Rasheed

În calitate de educatoare în sănătate certificată în Atlanta, Georgia, Tina își aplică cunoștințele și experiența Qi Gong în dezvoltarea și implementarea programelor de promovare a sănătății și prevenire a bolilor. Tina se angajează să ofere educație și servicii celor mai nevoiași - populațiilor în vârstă și defavorizate din punct de vedere medical. Ea conduce, de asemenea, SelfWorks, o organizație non-profit axată pe asistarea în identificarea și gestionarea factorilor de stres în viața de zi cu zi.

630 Atlanta Avenue, Suite 2B, Tel: 404-622-4259

Atlanta, GA 30312, SUA E-mail: marrowc@aol.com

CHI KUNG PENTRU NEVOI SPECIALE (PAGINA 178)

Linda Chase Broda

Linda Broda predă Tai Chi și Chi Kung de 20 de ani, la propria școală din Manchester, Marea Britanie și în toată Europa. A lucrat în spitale și centre de sănătate, precum și cu persoane cu nevoi speciale. Ea este președintele fondator al Forumului Tai Chi și Chi Kung pentru Sănătate și Nevoi Speciale, care formează profesori. Linda a produs un videoclip cu munca ei, Tai Chi and Special Needs, și a scris numeroase articole pentru reviste.

Primăria Tai Chi,   Tel: 0161 -445-1 568

163 Palatine Road, Manchester M20 2GH, Fax: 0161 -445-9568

E-mail din Marea Britanie : lindachasebroda@compuserve.com

Site web: www.taichiandspecialneeds.co.uk

ANEXE

Ronnie Robinson

Ronnie Robinson a studiat Taijiquan și Qigong din 1981. Este redactor al revistei Tai Chi Chuan și Internai Arts, secretar al Uniunii Tai Chi pentru Marea Britanie și secretar al Federației de Taijiquan și Qigong pentru Europa. El predă o varietate de programe și cursuri în Scoția și produce festivaluri și conferințe anuale pentru sănătatea holistică și vindecarea naturală.

Chiron Taijiquan și Qigong,

(Secretar-TCUGB),

1 Littlemill Drive, Balmoral Gardens, Crookston, Glasgow, G53 7GF, Marea Britanie

Tel: 0141-810-3482

Fax: 0141 810 3741

E-mail: chiron@dial.pipex.com

CHI KUNG – VINDECAREA PENTRU LUMEA (PAGINA 182)

Bill Douglas

Bill Douglas este autorul celei mai bine vândute cărți T'ai Chi, The Complete Idiot's Guide to T'ai Chi & Qigong (Alpha 2002, a 2-a ediție), The Amateur Parent (SMART Prod. 2002) și The Miracle of Stress. . Bill este fondatorul Zilei Mondiale de T'ai Chi și Qigong.

Contactați www.worldtaichiday.org pentru a vă implica în Ziua Mondială a T'ai Chi și Qigong. Pentru a comanda serialul video/audio aclamat al lui Bill, contactați www.smartaichi.com

EUROPA

Federația de Taijiquan și Qigong pentru Europa,

1 Littlemi11 Drive, Balmoral Gardens,

Crookston, Glasgow G53 7GF, Marea Britanie

Tel: 0141-810-3482

Fax: 0141-810-3741

E-mail: info@tcfe.org

Site web: www.tcfe.org

Federația Europeană Luohan Gong,

Paseo de Columbia 1 72 A, Elviria,

Marbella 29600, Malaga, Spania

Tel: 34-95-283-4471

Fax: 34-95-276-4305

E-mail: gaspargarcia@salusline.com

Site-uri web: www.luohan.com și www.salusline.com

Uniunea Tai Chi și Qigong pentru Marea Britanie,

1 Littlemill Drive, Balmoral Gardens,

Crookston, Glasgow G53 7GF, Marea Britanie

Tel: 0141-810-3482

Fax: 0141-810-3741

E-mail: secretary@taichiunion.com

Site web: www.taichiunion.com

Școala Chi Kung,

Proiectul cultural al comunității Great Georges (The Blackie),

Great George Street, Liverpool L1 5EW, Marea Britanie

Tel: 0151-709-5109

Fax: 0151-709-4822 E-mail: billharpe@theblackie.org.uk

Mișcare autentică,

Larry Butler,

14 Garrioch Drive, Glasgow, G20 8RS Scoția, Regatul Unit

Tel: 0141-946-8096

Site web: butlerlarry@hotmail.com

STATELE UNITE ALE AMERICII

Asociația Națională de Qigong (Chi Kung) * SUA,

PO Box 540, Ely, MN 55731, SUA

Tel: 218-365-6330

Fax: 218-365-6933 E-mail: info@nqa.org

Site-ul web" www.nqa.org

ANEXE

198 Școala Chi Kung de la Centrul de energie corporală,

2730 29th St., Boulder, CO 80301, SUA

Tel: 303-442-3131

Fax: 303-442-3141

E-mail: jamesmacritchie@earthlink.net Site web: www.thebodyenergycenter.com

Centrul Anna Wise – Antrenamentul minții trezite,

1000A Magnolia Ave., Larkspur, CA 94939, SUA

Tel: 415-925-9449

E-mail: annawise2000@cs.com

Site web: www.annawise.com

Healing Tao SUA,

PO Box 601, Asheville, NC 28802, SUA

Tel/Fax; 973-777-4442 și 888-999-0555 E-mail: info@HealingTaoUSA.com

Site web: www.HealingTaoUSA.com

Asociația Qigong din America,

2021 NW Grant Ave., Corvallis, OR 97330, SUA

Tel; 541-752-6599

E-mail: dean@qi.org

Site web: www.qi.org

BK Frantzis,

Energy Arts, Inc., PO Box 99,

Fairfax, CA 94978, SUA

Tel: 415-454-5243

Fax: 415-454-0907

E-mail: energyarts@energyarts.com

Site web: www.energyarts.com

Vasul gol – Un jurnal al taoismului contemporan,

1991 Garfield St., Eugene, OR 97405, SUA

Tel/Fax: 541-345-8854

E-mail: solala@abodetao.com

Site: www.abodetao.com

Qi – Jurnalul Sănătății și Fitnessului Tradițional din Est (Jurnalul Qi)

PO Box 18476, Anaheim Hills, CA 9281 7, SUA

Tel; 714-779-1796

Fax: 714-779-1798

E-mail: editor@qi-journal.com

Site web: www.qi-journal.com

LA NIVEL MONDIAL

Societatea Academiei Mondiale de Qigong Medical,

11 Bei San Huan Dong Rd.,

Districtul Chaoyang, Beijing 100029, China

Tel· 86-(0)10-64286908

Fax: 86-(0)10-64211591

Glosar

Acupunctele - puncte de energie de pe suprafața corpului.

Acupunctură – inserarea de ace fine ca părul și arderea unei frunze de plantă numită moxa pe punctele de acupunctură pentru a afecta energia meridiană. Există multe forme și stiluri diferite de acupunctură, cum ar fi clasică, tradițională, formulă simptomatică și electro.

Adept – la fel ca și Maestrul.

Câmpul de aura – coconul de energie care se proiectează din corpul fizic și înconjoară. Ayurvedic - sistem de medicină din India de Est.

Bioenergetica – o metodă occidentală recent dezvoltată de lucru cu energia în corp și relația acesteia cu psihoterapie: derivată din munca lui Wilhelm Reich.

Energia corporală - toate formele și aspectele energiei din corp.

Cazane-centre majore de energie de-a lungul canalului Thrusting/Chong Mo.

Chakre - centrii energetici din interiorul corpului, ca Cazane.

Chi – energia ta pentru viață.

Vindecător Chi Kung – o persoană care folosește Chi Kung pentru a vindeca.

Modele culturale corp-energie – sisteme corp-energie care s-au dezvoltat într-un context cultural total.

Dao Yin/Tu Na/Tugu Naxin – nume mai vechi pentru ceea ce este acum cunoscut sub numele de Chi Kung.

Meditația dinamică – un stil de meditație care încurajează corpul să facă mișcări spontane.

Dinamic/Extern/Wei Dan – posturi și mișcări ale Chi Kung.

Opt Principii – un mod de a descrie energia în termenii polarităților sale de bază: Yin/Yang, interior/exterior, excesiv/deficient, cald/rece.

Spectrul electromagnetic – spectrul energiei electromagnetice, așa cum este definit de știința occidentală contemporană.

Corpul Energetic – totalul tuturor sistemelor corp-energie, în special extinzându-se dincolo de corpul fizic.

Fa Jing – energie proiectată în afara corpului de către un vindecător Chi Kung.

Anatomia grosieră - substanța materială a corpului fizic.

Hsien – o persoană realizată și iluminată.

I Ching – Cartea Schimbărilor.

Nemurirea – continuarea sufletului/spiritului după moartea fizică.

Impersonai, Transpersonal - dincolo de identitatea egoului individual și raportare la sinele superior.

Alchimia interioară – tradiția și pregătirea spirituală.

jing – energia primară moștenită de la strămoșii tăi și baza energiei sexuale. Kundalini – o energie rafinată care urcă pe coloana vertebrală în Yoga.

Kung - cultivarea, dezvoltarea, lucrul cu.

Laokung – punct pe palme; numit și „Palatul Oboselii”.

 Maestru–o persoană căreia i s-a conferit acest titlu de către Învățătorul/Maestrul lor, arătând că

au atins cele mai înalte niveluri de realizare într-o anumită practică.

Chi Kung medical – aplicarea Chi Kung de către un vindecător din motive medicale.

Sistemul meridian - calea a 35 de linii energetice conform tradiției orientale, inclusiv cele douăsprezece meridiane ale organelor, cele opt meridiane suplimentare și căile secundare aferente.

Limbajul metaforic și simbolic - limbaj non-descriptiv, ușor de înțeles doar pentru inițiați, destinat de obicei să protejeze sensul unei declarații.

Orbită microcosmică: circuitul cerului mic – circulația energiei de-a lungul meridianelor guvernatorului și concepției.

Mingmen–punct pe linia centrală a spatelui, între a doua și a treia vertebre lombară; numită și „Poarta Vieții”.

Mo–meridian/Canal/Vasă, calea energiei.

Nadis – o rețea de linii energetice din sistemul Yoga.

Nei Ching–HuangTi Nei Ching–Clasicul de medicină internă al împăratului galben.

Asistentă vindecătoare – o asistentă care practică atingerea terapeutică și vindecarea practică. Organe/Funcționari – cele 12 organe și funcții primare.

Pa Kua - figura/octogonul budist cu opt fețe, fiecare parte conținând o trigramă. Paihui—punct pe coroana capului; numită și „O sută de întâlniri”.

Puises - șase puncte pe fiecare încheietură care informează un practicant despre starea și starea celor 12 organe/oficiali majore.

Qi Gong, Qigong, Chi Gung — ortografii alternative ale lui Chi Kung.

Chi Kung liniștit - practică pregătitoare pentru a se calma și a se limpezi.

Șaman — un preot sau un practicant care poate controla și influența evenimentele atât în lumea materială, cât și în cea spirituală.

Shaolin—un templu faimos pentru artele sale marțiale și Chi Kung.

Shen — spiritul.

Sifu—Profesor.

Cultivarea unică și cultivarea dublă - practică sexuală pentru a păstra Jing-ul. Static/Intern/Nei Dan — meditația și controlul mental al Chi Kung. Anatomie subtilă/Anatomie energetică — structura sistemului energetic.

Ta Chi/Ku Chi/Wei Chi/Yuan Chi/Ching Chi/Hsien-T'ien Chi/Jing Chi — termeni pentru diferite manifestări ale energiei interne în corp.

Tabelul de corespondență — corelațiile lucrurilor și calificărilor atribuite fiecăruia dintre cele cinci elemente.

T'ai Chi Chuan—o formă de mișcare folosită pentru artele marțiale sau condiționarea sănătății, dintre care există numeroase variații și școli.

TaoTe Ching — primul clasic al taoismului, despre care se spune că este scris de înțeleptul Lao Tzu.

CHI KUNG — Taoismul — filozofia/religia care adoptă Tao, așa cum este expusă de LaoTzu.

NERGIE PENTRU VIAȚĂ

Medicina Tradițională Chineză (MTC) — titlul dat de guvernul comunist din Republica Populară Chineză pentru a descrie sistemul lor cuprinzător de medicină, inclusiv acupunctura și plantele medicinale.

Cele Opt Meridiane Extraordinare — meridianele care funcționează ca rezervoare de energie, cuprinzând Guvernator (Du Mo), Concepție (Ren Mo), Thrusting (Chong Mo), Brâu (Dai Mo), Legătura și Conexiunea brațelor și picioarelor (Yang Qiao Mo, Yin Qiao Mo, Yang Wei Mo, Yin Wei Mo).

Cei Opt Nemuritori — sfinții folcTaoismului.

Cele Cinci Elemente - un sistem de clasificare a naturii în funcție de caracteristicile sale esențiale - Lemn, Foc, Pământ, Metal și Apa.

Perla – esența condensată a energiei corpului într-o cauțiune mică.

Tao - Calea naturii.

Therapeutic Touch – un titlu occidental contemporan pentru un proces care folosește mâinile ca accent pentru a facilita vindecarea; echivalentul occidental al Chi Kung medical și Vindecarea Chi Kung.

Trei Chou - zonele abdomenului superior, mijlociu și inferior.

Three Heater/Triple Heater – unul dintre cele 12 meridiane/oficiale care controlează temperatura, printre alte funcții.

Trei Tan T'ien/Trei Câmpuri de Elixir/Trei Câmpuri de Cultivare – centre de energie în abdomenul inferior, mijlocul trunchiului și cap.

Trei comori – Jing, Chi și Shen.

Douăsprezece meridiane de organe – partea sistemului de meridiane legată de fiecare dintre cele 12 organe/funcționari majore.

Wei Chi – vindecare externă

Wu Wei – non-acțiune, non-interferență, calea celei mai mici rezistențe.

Yang Jing - energie sexuală primară masculină.

Yin/Yang - polaritatea primară a fenomenelor naturale.

Yin Jing - energie sexuală primară feminină.

Yin Tang – cavitatea originală a spiritului pur.

Yungchuan–punct pe tălpile picioarelor; numită și „Primăvara clocotită”.

ANEXE

Lectură suplimentară

CĂRȚI DE JAMES MACRITCHIE

The State of Play–Theatre Games as Social Art, (cu Bill Harpe), Great Georges Community Arts Project, 1972

Exit to Enter: Dansul ca proces de creștere personală și artistică, (cu Anna Halprin), Atelierul de dansatori din San Francisco, 1973

Chi Kung: Cultivarea energiei personale, Element Books, 1993

Calea Chi Kung – Alive with Energy, HarperCollins, 1997

The Chinese Way To Health, (secțiunea Chi Kung din cartea Dr. Stephen Gascoigne MD),

Charles Tuttle & Co., 1997

CHI KUNG/QIGONG

Mantak și Maneewan Chia și colab., Awakening Healing Light–Tao Energetic Medicine Of The Future, HealingTao Books, 1993

– Secretele taoiste ale iubirii – Cultivarea energiei sexuale masculine, Aurora Press, 1984

– Vindecarea dragostei prin Tao–Cultivarea energiei sexuale temale, HealingTao Books, 1986

– Chi Nei Tsang – Masaj Internai Organ Chi, HealingTao Books, 1992
Effie Poy Yew Chow, Miracle Healing From China, Medipress, 1996

Bill Douglas, Ghidul complet al idiotului pentru T'ai Chi și Qigong, MacMillan, 1998 John Du Cane, The Five Animal Frolics, Dragon Door, 1999

Francesco Garrì Garripoli, Qigong – Esența dansului vindecării, Comunicarea sănătății

Inc., 1999

BK Frantzis, Deschiderea porților energetice ale corpului tău, North Atlantic Books, 1993

– The Power of Internai Martial Arts, North Atlantic Books, 1998

– (Seria Metoda apei a meditației taoiste), volumul 1, Relaxarea în ființa ta,

Clarity Press, 1998

– (Seria Metoda apei a meditației taoiste), volumul 2, liniștea creației, claritatea

Press, 1999

Roger Jahnke, The Healer Within, HarperSanFrancisco, 1997

– Cea mai profundă medicină, Editura Health Action, 1988

– The Self-Applied Health Enhancement Methods, Health Action Publishing, 1989

– The Healing Promise ofQi, Contemporary Books, 2002

Jerry Alan Johnson, Terapia medicală chinezească Qigong: Un text clinic cuprinzător, Institutul Internațional de Qigong Medical, 2000

Yanling Johnson, A Women's Qigong Guide, YMAA, 2001

— Qi & You, YMAA Pub. Co., 2002

Dennis Lewis, The Tao of Natural Breathing, Mountain Wind Publishing, 1997 Adrian Lowe, The Art of Daoyin, Lamas Qigong Association, 1998

Daniel P. Reid, HarnessingThe Power of the Universe, Shambhala, 1998

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

TAOISMUL

The I Ching sau Cartea Schimbărilor, (Richard Wilhelm, trad.), Princeton University Press, 1950 Tao Te Ching, (Stephen Mitchell, trad.), HarperCollins, 1988

John Blofeld, Taoismul — Drumul către nemurire, Shambhala, 2000

Thomas Cleary, Învățăturile interioare ale taoismului, Shambhala, 1986

— Understanding Reality, University of Hawaii Press, 1987

— Surorile nemuritoare — Secretele femeilor taoiste, Shambhala, 1989

James Legge, The I Ching—The Book of Changes, Dover Publications, 1963

K'uan Yu Lu (Charles Luk), Secretele meditației chineze, Samuel Weiser, 1984

Thomas Merton, The Way of ChuangTzu, New Directions Paperbook, 1969

Hua Ching Ni, Cartea Schimbărilor și Adevărul Neschimbat, Altarul Respirației Eterne a Tao, 1983

Solala Towler, A Gathering Of Crânes: Bringing The Tao to the West, Abode of the Eternal Tao Pub. Co., 1997

— Embarking on the Way: A Guide to Western Taoism, Abode of the Eternai Tao Pub. Co., 1998 Burton Watson, ChuangTzu—Scrieri de bază, Columbia University Press, 1964

Richard Wilhelm, Secretul florii de aur, Harcourt Brace Jovanovich, 1962

Eva Wong, Şapte maeştri taoişti, Shambhala, 1990

- Cultivating Stillness, Shambala, 1992

SURSE CONEXE

Harriet Beinfield și Efrem Korngold, Between Heaven and Earth, Ballantine Books, 1991 Dan Bensky și John O'Connor, Acupuncture—A Comprehensive Text, Eastland Press, 1981 Joseph Needham, Science and Civilization in China, Cambridge University Press, 1954 Maoshing Ni , Clasicul medicinei împăratului galben, Shambhala, 1995

David Scott și Tony Doubleday, The Elements of Zen, Element Books, 1992

Katya Walter, Tao of Chaos, Centrul Kairos, 1994

Anna Wise, The High Performance Mind, Tarcher/Putnam, 1995

— Trezirea minții. Un ghid pentru stăpânirea puterii undelor tale cerebrale, Tarcher/Putnam,

2002

JR Worsley, Tradițional Chinese Acupuncture—Vol. I. Meridians and Points, Element Books, Colegiul de acupunctură chinezească tradițională, Marea Britanie, 1982

— Tradițional Acupunctura—Vol. II. Tradițional Diagnosis, Colegiul de Tradițional Chineză

Acupunctură, Marea Britanie, 1990

— Tradițional Acupuncture Vol III. The Five Elements—The Officiais, The College of Tradițional

Medicina Chineză, 1996

ANEXE

CHS KUNG –

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

CHI KUNG -

ENERGIE PENTRU VIAȚĂ

ι· -

τ

ISBN 0-00-714568-3

017

45683

1499 GBP

19,95 USD

32,95 USD

pret recomandat <

«й'жМЛ ,jrt;

-

Ям

.1,   '·. ■■ ■£<;.: r, ■■' .9I '

https://neculaifantanaru.com/en/